Edgar F. Cyriax

Sundheds-Gymnastik

i Hjemmet

for begge Kjøn og for enhver Alder.

Af

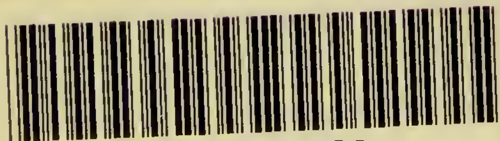
Dr. D. G. M. Schreber,
Directeur for den orthopædiske og gymnastiske Helbredelsesanstalt i Leipzig.

Med 45 i Texten indtrykte Afbildninger.

Efter Originalens 11te Oplag.

Kjøbenhavn.
P. G. Philipsens Forlag.
J. Cohens Bogtrykkeri.
1867.

SCHREBER



Sundheds-Gymnastik i Hjemmet

for

begge Kjøn og for enhver Alder.

af

Dr. D. G. M. Schreber,
Directeur for den orthopædiske og gymnastiske Helbredelsesanstalt i Leipzig.

Med 45 i Texten indtrykte Afbildninger.

Efter Originalens 11te Oplag.

Kjøbenhavn.
P. G. Philipsens Forlag.
J. Cohens Bogtrykkeri.
1867.



Forord.

Vi overse saa ofte i det daglige Liv det Simpleste, Naturligste og Nærmestliggende, og søge Hjælp i det mere Kunstige og Fjernere. Saaledes ogsaa naar Talen er om vor Sundhed. Forsynet har nedlagt Spirer til utallige Kræfter og Evner i vor Organisme. Disses naturlige Udvikling og Anvendelse er Hovedbetingelsen for i uforstyrret Gang at naae sit Livsmaal, hvorimod Forsømmelse i denne Henseende undergraver Sundhed, Livslykke, Dygtighed og al aandelig Udvikling.

Lægekunstens vigtigste Fremskridt i den nyere Tid er Bestræbelsen efter at bringe Organismens Kræfter og Evner i gjensidig Harmoni med Omverdenen, ved saa meget som muligt at benytte sig selv, og saa lidt som muligt at tage sin Tilflugt til Medicin og Apothek. Lægekunsten har derved kastet overbord alt det Uvæsen, som Aarhundreders ufuldkomne Naturkjendskab og raa Empiri havde samlet i en chaotisk Masse.

Vort Legemes Bevægelseskræfter, der udelukkende staae under Villiens Herredømme, ere istand til ved en hensigtsmæssig Udvikling og Anvendelse at beskytte Sundheden mod mangfoldige Forstyrrelser, og at bidrage til at hæve allerede tilstedeværende Sygdomme. Det kommer kun an paa at bringe til klar Indsigt, hvorledes og hvor man kan benytte disse Kræfter. Dette er Lægens Opgave og Hensigten med dette Skrift. Vi have ikke opstillet noget kunstigt System, der indeholder eller lover hemmelighedsfulde Resultater, men følge kun ligefrem Naturens Vei,

der ligesaa vel fører til at helbrede som til at udvikle og opretholde Sundheden. Vi ville kun skrive om de naturlige og simple Bevægelser, der ere begrundede i det menneskelige Legemes Mekanik, og tydeligt ere anviste ved Leddenes Bygning. De ere i Almindelighed ligesaa nyttige til den normale Udvikling som til at gjenoprette Sundheden, og tillige ere de de billigste og meest anvendelige af alle, thi Enhver har altid dette Lægemiddel i sig selv.

Enhver vil uden Tvivl indrømme Vigtigheden af Legemsbevægelser, der ere alsidige, velberegnede, i enhver Henseende uden Fare og passende for alle Forhold. Deres fulde Værd er det maaskee først forbeholdt kommende Generationer at indsee. Det er den Vei, Naturen anviser til at bringe det stedse mere udviklede Culturliv i Harmoni med den menneskelige Organismes legemlige Grundlove, til at fuldkommengjøre og forædle den hele legemlige Udvikling, til at beskytte mod de utallige, skadelige Potentser, og til at understøtte den sjælelige Udvikling.

Disse Bevægelsesformer omfatte hele Legemets Muskulatur og ere her sammenstillede systematisk som en Gymnastik, der efter sin Oprindelse er tydsk, i Modsætning til den svenske, der kun er halvt activ, idet den nærmest bestaaer i kunstige Modstandsbevægelser, som kun kunne udføres ved Hjælp af Assistenter, eller i forskjellige rolige Stillinger.

Læseren maa undskylde flere Gjentagelser. De ere nødvendige i et aldeles practisk Arbeide, hvor Hensyn til klar Tydelighed for den Uerfarne maa vige for ethvert andet Hensyn. Gid det maa virke til Gavn!

Forfatteren.

Indhold.

I. Om Sundhedsgymnastikens Nytte og Betydning i Almindelighed.

Menneskets Væsen bestaaer af Legeme og Sjæl, der ere forbundne i et vidunderligt, gjensidigt og inderligt Vexelforhold. Opgaven er at sætte begge Dele i Virksomhed, at bruge de legemlige og sjælelige Kræfter saa meget som muligt. Den Aandssløve og den Magelige kan ikke fuldkomment nyde de materielle og aandelige Goder. Ved Uvirksomhed sløves Organerne, forstyrres Functionerne, fremskyndes Sygdomme og Døden, hvorimod en forstandig Brug af Kræfterne forøger disses Energi, baade i legemlig og aandelig Henseende.

Disse Sandheder erkjender Enhver, men følger dem saa ofte ikke. Mange concentrere alle sine Kræfter paa aandelige Beskjæftigelser og Studier og forsømme Legemets physiske Udvikling, en Feil, der ofte betinges af den civiliserede og raffinerede Levemaade nutildags. Andre ville vel nyde, men Intet selv yde, for selv at fortjene Nydelsen. Paa den Maade lader vor Natur sig ikke hovmestrere, men dømmer og straffer ofte meget haardt.

Ved Legemskræfternes Brug betinges det for Legemets Ernæring absolut nødvendige Stofskifte (Stoffets Forbrug og Fornyelse), og Forsømmelse i denne Henseende bringer en heel Hærskare af Sygdomme ind i Verden. Dette har til alle Tider alle Læger erkjendt, og man har stedse tilraadet Legemsbevægelse, enten Spadseren, Reiser tilfods, Riden, Fægten, Havearbeider eller andre Arbeider. Endskjøndt alle disse Bevægelser ere sunde og at anbefale, ere de dog enten altfor eensformige eller for mange Mennesker uoverkommelige, og derfor ikke tilstrækkelige. Man

maa oftest indskrænke sig til Spadseretoure paa bestemte Tider, men selv denne utilstrækkelige Motion kan ofte ikke gjøres. Nutidens Løsen er „Tid er Penge“, og man fordrer desuden langt mere aandelig Udvikling nu end tidligere. Derfor savner man nu baade Tid og Sands for denne Spadseren, som kaldes „at spilde Tiden“.

For at see Forskjellen mellem denne Spadseren og andre kraftige Bevægelser, behøver man blot at sammenligne de Mennesker, der 4 a 6 Timer daglig med Lethed bestige Bjerge, og dem, der boe i Byer eller selv paa Landet og have de sædvanlige Legemsanstrengelser. Grunden til den store Forskjel i hele deres Ydre og Legemsbygning ligger netop deri, at man ved den almindelige Gang saagodtsom slet ikke øver alle de Muskler, der ligge paa Armene, Brystet, Underlivet og Ryggen, og derved forsømme disse.

Man har derfor søgt et Middel til at hæve dette Misforhold, hvor enten de aandelige Evner udvikledes paa Legemets Bekostning, eller hvor overhovedet Kræfterne forsømtes til Legemets Udvikling og Livsfunctionernes Energi, netop af Mangel paa Tid eller af andre Aarsager, og man bestemte sig da for den nu brugelige Gymnastik, der fornemmelig er beregnet paa at udvikle Kræfterne og bevare Sundheden. Her ville vi kun befatte os med den Gymnastik, der har til Formaal enten at helbrede (Sygegymnastik) eller forebygge Sygdomme (hygieinisk Gymnastik). Begge tilsammen kalde vi Sundhedsgymnastik.

Det laa i Sagens Natur, at man benyttede Sygegymnastiken nærmest imod alle de chroniske (feberfrie) Sygdomme, der hidrøre fra Mangel paa Legemsbevægelse, men man kom snart til den Erfaring, at den ogsaa med Held kunde anvendes mod mange andre Sygdomme, der just ikke directe udledes af denne Aarsag. Man bør dog ikke gaae altfor vidt, og ikke, som enkelte Enthusiaster, forledes til at betragte Sygegymnastiken som et vidunderligt Universalmiddel. Et Universalmiddel gives ikke og kan ikke existere; dertil er hele den menneskelige Organisme altfor compliceret og mangfoldig i sine Phænomener. Naar derimod Sygegymnastiken ikke anvendes eensidigt, men gives den rette Begrændsning,

maa enhver fordomsfri Iagttager nødes til at anerkjende den som et nerstatteligt Hjælpemiddel og som en vigtig Berigelse af de bekjendte Curmethoder.

For at kunne rigtigt vurdere Sygegymnastiken i Almindelighed, og for at kunne forstaae, hvorledes Legemsbevægelse kan fortjene at kaldes et Lægemiddel, er det nødvendigt, at vi kortelig fremstille Bevægelses-organernes ɔ: Musklernes physiologiske Betydning og den Rolle, de spille i hele Organismens Oeconomi.

Det organiske Liv betinges af et uafbrudt Stofskifte. Hvad der ikke mere er Brug for, skal fjernes, og nye organiske Stoffer skulle optages, og disse optager Legemet gjennem Næringsmidlerne og den indaandede Luft. Jo raskere og livligere dette Stofskifte gaaer for sig, desto friskere, kraftigere og varigere bliver Livsvirksomheden og Livet. Legemet maa uafbrudt, for at trives, fornye og forynge sig i sine Bestanddele. Alle Forstyrrelser heri ere eller blive Sygelighed, Sygdom og Død. Et utilstrækkeligt Forbrug og utilstrækkelig Udskillelse af de forbrugte Stoffer (Mangel paa Ligevægt mellem Indtægt og Udgift) er derfor den almindeligste Aarsag til ufuldstændig Udvikling og Fremgang i Livsprocessen, og ligeledes Grunden til en tidlig Alderdom ved Savnet af den organiske Foryngelseskraft, der kan svækkes ligesaavel ved utilstrækkelig som ved overdreven, udmattende Forbrug af Kraft og Stof.

Muskelsystemet er det quantitativt største blandt alle Legemets Systemer, og Muskelsubstantsen (Kjødet) hører til de organiske Væv, der ved deres naturlige Virksomhed have den største Indflydelse paa Fornyelsen af Stofferne og derfor betinge det almindelige Stofskifte paa den hurtigste, naturligste og fuldstændigste Maade. Det giver hele Livsprocessen et naturligt Opsving, fornyer og forynger Legemets Blod og Safter, og forøger hele Livsenergien. Blodet er nemlig hele Ernæringens Kilde, og Musklerne virke ved deres Sammentrækning paa Blodstrømmen, paa Bloddannelsen og Blodblandingen, saa at de tjene til at befordre Fordøielsen, Aandedrætsprocessen, alle Affondringer, kort sagt hele det organiske Maskineries Virksomhed. Deraf kan man forklare sig Hjerteslagets forøgede Hyppighed og Styrke, det hurtigere Aandedræt, Legemets forhøiede Varmeudvikling, og ved stærkere Bevægelser den forøgede Appetit og Torst, den forøgede Affondring af Sved og Urin, den derefter føl-

gende fastere Søvn, — og Resultatet af alt dette, den større Livskraft og den større Udholdenhed til at taale alle Slags Anstrengelser, Hede, Kulde, Hunger, Torst, vaagne Nætter og andre forstyrrende Indflydelser, ligesom ogsaa en mindre Modtagelighed for herskende, epidemiske Sygdomme.

Ved physiologiske Beregninger er det beviist, at et Menneske, der vedholdende bruger sine Muskler, i omtrent 4 à 5 Uger faa at sige fuldstændigt fødes paany, medens det uvirksomme, magelige Menneske under samme Livsforhold idetmindste bruger 10 à 12 Uger dertil. Musklerne selv blive ved at øves fastere, fyldigere og kraftigere, og den unyttige Fedtdannelse forebygges derved.

Naar altsaa Muskelvirksomheden viser sig som den naturligste Factor til hurtigere at bortskaffe de gamle, ubrugelige Bestanddele af Blodet, der saa let ophobe sig i Legemet til Sygdomsstoffer, og at ombytte dem med nye, livskraftige, indseer man let, at hiin Virksomhed ogsaa vil bidrage til at bortfjerne de Sygdomme, der af hine Grunde ere fremkaldte. Man maa dog erindre, at der desuden fordres en tilsvarende Forandring og Ordning af hele den øvrige Levemaade, og meget ofte Lægehjælp, men altid bliver dog Legemsbevægelse en væsentlig Deel af Curen. Til disse Classer af Sygdomme hører fornemlig de sædvanlige chroniske Underlivstilfælde i den modnere Alder, svækket Fordøielse, haardt Liv, Forstoppelse, Lever- og Miltsygdomme, Hypochondri, Melancholi o. s. v.; endvidere de Sygdomme, der hidrøre fra en feilagtig Blodblanding: Blegsot, Kjertelsyge o. s. v. — Vi ville senere komme til at omtale de specielle Sygdomme, hvor bestemte Legemsbevægelser have en directe Nytte ved Musklernes mekaniske Indflydelse.

Et andet physiologisk Forhold er af særdeles stor Betydning i denne Henseende, nemlig det inderlige Vexelforhold, der finder Sted mellem Muskler og Nerver, mellem Muskel- (Bevægelses-) Nerver og Følelsesnerver. Paa det normale Forhold heri beroer hele vort legemlige og aandelige Velbefindende. Der maa findes en bestemt Ligevægt mellem disse to Slags Nerver; den ene ikke udvikles paa den andens Bekostning. Musklernes Øvelse kan bøde paa altfor sensible Nerver og virke afledende eller styrkende, og derfor bliver Gymnastiken et saa fortrinligt Middel imod Muskellamheder, imod Hypochondri og Hysteri, imod Pollutioner,

Sindssygdomme, Kramper, navnlig St. Veitsdands, o. s. v. Tillige virkes derved paa den nedtrykte Sindsstemning. Villiekraften oves, naar man med Opmærksomhed og Interesse foretager de foreskrevne Bevægelser, og hvor megen Indflydelse den faste Villie har imod alle nervøse Onder, er bekjendt nok.

Endelig maae vi ogsaa anføre, hvor megen Indflydelse Muskelvirksomheden har paa at befæste og styrke alle Leddeforbindelserne, og overhovedet paa de enkelte Legemsdeles Form og Holdning, thi Musklernes Leie og Bygning paa det menneskelige Legeme betinger netop Legemets Holdning og naturlige Form. Dette gjælder især om det øverste Parti af Kroppen, Brystet. Mange Sygdomstilfælde have alene deres Grund i et mangelfuldt Rumforhold i Brystet og Underlivets Hulheder, hvori de for Sundheden vigtigste Organer ligge, og denne Feil fremkaldes netop, forbi saa Faa bruge de stærke Armmuskler, der ere fæstede paa Brystet og som betinge dettes Form. Det bliver altsaa Opgaven at forandre det mangelfulde Rumforhold, og dertil bidrager Intet mere end en rigtigt beregnet gymnastisk Øvelse. Vi søge derfor ved Hjælp af Musklerne, ved deres Udvidning og Sammentrækning at virke udvidende eller rettende, snart paa enkelte Dele, snart paa større Partier (navnlig Brystet). Hvis Nogen skulde tvivle om, at der paa denne Maade kan virkes paa Brystkassen (paa Brystets Beenvægge), ville vi bemærke, at vi ved Øvelser i faa Maaneder have fundet en Forøgelse af Brystets Omfang indtil $1\frac{1}{2}$ à 2 Tommer, uden at medregne de fyldigere Muskellag. Hvor meget en saadan Forøgelse af Brysthulhedens cubiske Indhold kan have at betyde, behøve vi næppe nærmere at forklare.

Hidtil have vi kun talt om Gymnastiken, forsaavidt den har en egentlig Helbredelse for Øie. Nu ville vi ogsaa vise, hvor nødvendig en almindeligere Brug af den hygieiniske Gymnastik er, det vil sige den Gymnastik, der kun er beregnet paa at vedligeholde Sundheden og forebygge Sygdomme, ikke paa at helbrede dem. Man vil lettest kunne indsee dens Nødvendighed, naar vi betragte de Mennesker, der ikke gjøre sig Bevægelse, og som oftest høre til den høiere Stand.

Vi see da let, at ikke alene Summen og Kraften af deres Bevægelser staaer langt under det sædvanlige Middeltal*), men ogsaa at de bevæge sig paa en eensidig og utilfredsstillende Maade. Ved den almindelige Bevægelse, Gangen, hvortil de næsten udelukkende ere henviste, forsømmes fornemlig fire Muskelpartier, der have en meget stor Indflydelse paa Livprocessen, og denne Forsømmelse medfører, at de ikke udvikles og efterhaanden svinde hen. Disse Muskelpartier ere: 1) Skuldermusklerne — 2) Brystmusklerne (ved Mangel paa Armbevægelser) — 3) Underlivsmusklerne og 4) Rygmusklerne — begge de sidstnævnte ved Mangel paa Bevægelser af Kroppen.

1 og 2) De Muskler, der ligger om Skuldrene og Brystet have ikke alene den Bestemmelse at bevæge Armene, men ogsaa rhythmisk at udvide og sammentrække Brystvæggen, og deri bestaaer Aandedrætsbevægelsen. Af Aandedrættet afhænger Blodløbet i Lungerne, idet Blodet i Lungerne fra Athmosphæren optager de Stoffer, der chemisk forandre og forædle det. Af Aandedrættets Kraft afhænger derfor hele Livsprocessens Energi. Ved Mangel paa Bevægelse i Almindelighed, og især ved Mangel paa Armbevægelser bliver Aandedrættet svagere og ufuldkomnere. Brystets elastiske Væg bliver enten ikke fuldt udviklet og udvidet, eller synker mere og mere sammen. Deri ligger Spiren til mange Sygdomme i Lungerne (Lungesvindsot) og Hjertet, og til mange Functionsforstyrrelser i det øvrige Legeme, paa Grund af utilstrækkelig Tilførsel af Ilt (der optages fra Atmosphæren af Blodet i Lungerne). Det er derfor ikke nok, at vi sørge for, at den Luft, vi indaande, er reen, men vi maae ogsaa sørge for, at en tilstrækkelig Qvantitet af Luft kan trænge ind i Lungerne, og dette opnaae vi kun ved, at vore Aandedrætsmuskler ere i fuldstændig Virkekraft. Naar Aandedrættet er kraftigt og sundt, kan man desuden i langt længere Tid taale en mindre reen Luft, fordi man da kan indaande en saa stor Portion Luft, at den nødvendige Mængde Ilt optages, hvilket ikke er Tilfældet hos dem, der have et svagt Aandedræt.

3) Underlivs- eller Bugmusklerne danne den mellem Ribbenene og

---

*) Som Middeltal regne vi omtrent 4 Timers Bevægelse daglig, fordeelt paa hele Dagen ved sværere eller lettere Arbeide.

Hoftebenene værende blode Bugvæg. De ere deels tjodrige deels senede, og bidrage ved deres Sammentrækningskraft baade til at styrke Underlivsorganernes Functioner (Fordoielse, Afsondringer, Fodselsacten o. s. v.) og til at sikkre og beskytte Organerne ved stærke Kraftanstrengelser og imod ydre Vold. Desuden medvirke de ved Udaandingen (tillige ved Talen, Syngen, Skrigen, Latter, Hoste) og ved forskjellige Bevægelser af Overkroppen. Man kan deraf slutte, hvor vigtigt det er, at de ikke svækkes og sloves, da derved gives Anledning til Træghed og Standsning i de indenfor liggende Organers Functioner, til Brok, og hos Fruentimmerne til svære Forløsninger.

Fordoielse og Aandedræt er det animalske Livs vigtigste Processer. Den forste danner Blodet af Næringsmidlerne, og den anden forbedrer og renser det, for at det kan vedligeholde den organiske Fornyelse, det normale Stofskifte, der er en Grundbetingelse for Livet og Sundheden. Disse Processer maa staae i et harmonisk Forhold saavel til hinanden indbyrdes, som til hele Organismen. Deri bestaaer Lægens Opgave, men man har hidtil ikke lagt tilstrækkelig Vægt paa Aandedrættets Vigtighed og Aandedrætmusklernes Udvikling.

4) Rygmusklerne tjene til at holde Legemet opreist, til Legemets Bevægelser til Siden, og medvirke tillige ved Ind- og Udaandingen. Deres Udvikling er derfor i mange Henseender af stor Betydning, fortrinsviis for at holde Ryggen lige, men ogsaa for at gjore Brystets- og Underlivsorganernes Functioner saa frie som muligt. Naar nemlig Ryggen er skjæv eller krum, maae disse Organer lide derved. Især er en saadan Udvikling nødvendig for Ungdommen, for itide at undgaae Skjævheder. Men ogsaa i andre Henseender er det nyttigt, at disse Muskler have deres fulde Kraft, thi 1) Rygraden støtter og bærer hele Legemet, og understøtter derfor alle Legemets Bevægelser, — 2) Musklerne bidrage sandsynligviis directe til at styrke Rygmarven, hvorved undgaaes alle de nervøse Sygdomme, der have deres Udspring fra denne. En kraftig og sund Rygmarv er et af de virksomste Beskyttelsesmidler imod almindelig Sygelighed og Irritabilitet, mod Hypochondri, Hysteri o. d.

Naar vi betragte de Personers Helbredstilstand, der savne Bevægelse, bliver Sandheden af det ovenfor Anforte indlysende og oftest let forklarligt.

Enten opnaaer Legemet aldrig sin fulde Udvikling, naar hiint Savn har existeret allerede fra Ungdommen. Det bliver mangelfuldt, baade i Form, Udseende og i Function. Det naaer aldrig sin kraftige Blomstringsperiode. Blodløshed eller abnorm Blanding af Safterne medfører en Række af forskjellig Sygelighed. Omverdenen trykker den zarte Plante; alvorlige Sygdomme, især Brystsygdomme, true Livet i dets Udvikling.

Eller den modnere Alder lider under denne Mangel paa Bevægelse formedelst visse Livsforhold. Den kraftigt udviklede Ungdom kan vel i nogen Tid staae imod og overvinde Ulemperne ved hiin Mangel, men det varer i Reglen ikke længere end til Manddomsalderen, og nu opstaaer alle de chroniske Underlivstilfælde, Hæmorrhoider, Blodcongestioner, Gigt, Asthma, Hypochondri, Melancholi, Lamheder, Kramper o. s. v., der høre til denne Aldersperiode. Lykkelig den, der itide bliver opmærksom paa Forbudene for disse Sygdomme og søger at raade Bod paa dem! — At forebygge er lettere end at helbrede. Ville vi vente, indtil Sygdommen er der, er det ofte for silde. Sundheden er et betroet Gods, som vi skulle frede om og beskytte for Farer.

Dette er i faa Ord et Billede af et Liv, der hyppigt iagttages og fremtræder i mangehaande Skikkelser. Vi tage ikke feil, naar vi ansee Mangel paa Bevægelse, om ikke for den eneste, dog for den vigtigste Aarsag*) til, at vi saa ofte see et saa nedslaaende Billede af Livet. Vi anbefale derfor den hygieiniske Gymnastik som nødvendig for alle dem, der ikke have Arbeide eller anden Bevægelse end at gaae. Om end Enkelte ikke maae bøde haardt for Forsømmelse i denne Henseende, kunne de dog være sikkre paa, at de ville ældes før Tiden, at deres Legeme vil blive kraftesløst, Lemmerne stive o. s. v. Ved en fornuftig og regelmæssig Levemaade vil en Alder af 60—70 Aar endnu ikke med-

*) De øvrige vigtigste Aarsager ere: a) Ligegyldighed for Aandedrættets Vigtighed og Forsømmelse af at indaande en saa reen Luft som muligt. — b) Overdreven Nydelse af hidsende Spiser og Drikke, Krydderier, Spiritus, Kaffe og Thee. Disse kunne vel stundom anbefales ved usædvanlige Strabadser, i stærk Kulde eller Hede, paa Søreiser o. s. v., men aldrig til daglig Brug. c) Udskeielser i Kjønslivet. d) Legemlig og aandelig Dovenskab, Slaphed eller Overmættelse, Misforhold mellem at yde og at fordre, Mangel paa physisk og moralsk Kraft, ofte betinget i den feilagtige Opdragelse.

føre Affældighed, og det er ikke nogen Sjeldenhed at see Mænd og Qvinder indtil deres 80 Aar beholde deres fulde Kraft, naar de have styrket deres Muskler og iøvrigt levet regelmæssigt, endog under mindre gunstige Climatforhold. Lev maadeholdent, arbeidsomt og tilfreds! det er den hygieiniske (Sundheds-) Philosophi, og den lover en lykkelig Alderdom. Det er det Samme, som den ethiske Livsphilosophi raader:

> Tilkæmp dig Herredømme over dig selv, over dine legemlige og aandelige Skrøbeligheder og Mangler. Gaa med Mod til denne Kamp (sapere aude!) — hvor gammel du end er, det er aldrig for silde — og vær utrættelig i din Stræben efter denne sande (indre) Frihed, efter Forædling. Paa denne Maade vil du indenfor de Grændser, den Almægtige har sat for det jordiske Liv, fra Seir til Seir naae det sidste Maal med den salige Bevidsthed, at have løst din Livsopgave paa en værdig Maade.

Paa Opfyldelsen af disse tvende Bud, det hygieiniske og det ethiske, beroer hele Hemmeligheden i den vanskeligste, men ædleste og vigtigste af alle Kunster, den Kunst at leve rigtigt.

II. Om Stuegymnastikens Værd.

Som Titelen viser, er Hensigten med dette Arbeide at fremstille en lægevidenskabelig Stuegymnastik, det vil sige en planmæssig Anvendelse af Lemmernes Bevægelse, uden Apparater og uden Andres Hjælp, til enhver Tid og overalt udforlig. Den omfatter rigtignok ikke hele det lægevidenskabelige Gymnastiks Gebet, thi i mange Retninger (den orthopædiske o. fl.) behøves særegne Apparater og Betingelser, umiddelbar Lægehjælp o. s. v., saa at Gymnastiken maa øves i særegne, dertil indrettede Anstalter. Der er dog i den blotte Stuegymnastik saa megen ionefaldende Hensigtsmæssighed, at den i de allerfleste Tilfælde vil være tilstrækkelig for de lægevidenskabelige Fordringer, og oftest opnaae de Resultater, der tilsigtes ved en speciel Sygegymnastik.

Man maa betænke, at de Færreste have Evne til at gjennemgaae et Cursus i Sygegymnastiken som Cur, og at derimod Gymnastiken i Hjemmet, hvad enten den foretages i Stuen eller under aaben Himmel, hverken behøver særegne Hjælpemidler eller andre Personers Assistance (saaledes som den svenske Gymnastik), men under alle Forhold kan udføres efter egen Bestemmelse. Iøvrigt vil den ogsaa for dem, der have gjennemgaaet en methodisk Gymnastik i en Curanstalt, kunne have stor Nytte som en hensigtsmæssig Eftercur og en videre Gjennemførelse af visse Forholdsregler.

Hensigten med dette Skrift er altsaa:

at give en let forstaaelig og let anvendelig Anviisning til at benytte enkelte, bestemte Legemsbevægelser, for at forebygge talrige Legemslidelser og Sygdomme, til at udvikle Legemets

Kræfter, til at vedligeholde Sundheden og Kræfterne lige til Alderdommen, — en Anviisning, der er lige brugbar for Læger og Patienter, Opdragere og Forældre; — i det Hele at gjøre Enhver opmærksom paa og overbeviist om, at han i sig selv besidder et Lægemiddel, der næsten under alle Forhold kan være gavnligt og anvendeligt.

For at de simple og naturlige Bevægelser kunne virke gavnligt for Sundheden, er det nødvendigt at samle dem i et System og betragte enhver af dem i deres væsentlige physiologiske Betydning. Kun saaledes vil man kunne forstaae den praktiske Nytte, selv kunne vælge, hvad der i hvert enkelt Tilfælde er det rette, og hensigtsmæssigt afpasse de individuelle Forhold. Man naaer ikke Maalet ved vilkaarligt at vælge en eller anden Bevægelse, men det kommer an paa, hvilke Bevægelser man vælger, hvorledes, hvor længe og hvor ofte man gjør dem.

Et saadant System vil være velkomment for alle saadanne chroniske Syge, hvem Lægen har anbefalet „Bevægelse", et meget ubestemt og forvirrende Begreb. Alle de f. Ex., der bruge Brønd- eller Badecure, ville heraf lære, hvorledes de hensigtsmæssigst kunne gjøre sig den anbefalede Motion, der i saa mange Tilfælde er saa aldeles nødvendig, hvis Curen skal føre til noget Resultat, og som undertiden kan gjøre en Gjentagelse af Curen overflødig. Den sædvanlige, altid anbefalede Legemsbevægelse, Spadseren, er vel sund, især i fri Luft og i smukke Egne, hvor Øiet og Sindet finder Adspredelse og Forfriskning, men den er dog ikke tilstrækkelig. Denne Bevægelse er nemlig ikke alene altfor eensformig og ikke altid gavnlig i et bestemt Øiemed, men den bliver ofte forhindret og afbrudt ved ugunstigt Veir, ved altfor stærk Varme, og endelig er den ofte umulig for de Patienter, der ikke kunne taale at gaae. Gymnastiken med dens forskjellige foreskrevne, bestemte, i ethvert Tilfælde afpassede Bevægelser, raader Bod paa disse Ulemper.

Vi mene, at selv de Personer, der kunne foretage regelmæssige Spadseretoure, dog vilde gjøre rigtigst i tillige daglig at foretage en passende gymnastisk Øvelse, saavel af almindelige Sundhedshensyn som specielt for at fordøie, og for at udskille den nydte Mængde af Vand. Dertil kommer, at det paa de forskjellige Badesteder vil være let for Patienterne

at samle sig i større eller mindre Selskaber for at gymnasticere, hvorved tillige kommer et gemytligt og selskabeligt Element med i Spillet.

For at løse den Opgave, vi have sat os ved at udarbeide dette Skrift, have vi bestræbt os for at give en Oversigt over alle tænkelige læge-gymnastiske Bevægelser, der kunne udføres uden særegne Apparater og under alle Forhold. Vi have ordnet Bevægelserne anatomisk og efter de bevægende Muskler i hele Legemet, hvoraf Grundformerne for de utallige Bevægelser i det sædvanlige Liv sammensættes. Enhver vil blive sat istand til at bedømme de enkelte Bevægelsers nyttige Indflydelse paa Organismen, og hvad specielt den arbeidende Klasse angaaer, vil man rigtigt kunne vurdere, paa den ene Side hvorledes de eensformige Bevægelser, der betinges af Arbeider, kunne virke forstyrrende paa Sundheden, og paa den anden hvorledes andre bestemt foreskrevne Bevægelser kunne danne en Modvægt mod disse og bøde paa den skadelige Indflydelse. Man kan let udfinde Bevægelser, der kunne trætte Legemet, men her gjælder det at udfinde Bevægelser, der alsidigt kunne udvikle Legemet, der kunne oplive alle Legemets Functioner og tillige opfylde specielle Sundhedsformaal. Derfor skulle de fremkalde en høiere Grad af legemlig Udvikling, Smidighed, Kraft og Udholdenhed, (hvilket jo ogsaa er Grundlaget for enhver anden Gymnastik, for den militaire Uddannelse, for Dandseunderviisningen o. s. v.), og som en Følge deraf bevare en længere Vedligeholdelse af Legemskraften indtil den seneste Alderdom. Man vil opnaae ikke saa tidligt at „blive gammel", at blive ungdommelig saa længe som muligt.

Den methodiske Stuegymnastik eller „Gymnastik i Hjemmet" er, paa Grund af at den overalt kan øves og tilpasses efter Forholdene, det sikkreste Middel til at opnaae den uundværlige Harmoni, der betegner et høiere Culturliv, og den kan ikke erstattes af de sædvanlige andre Legemsbevægelser. Den maa anbefales Alle, selv dem, der ellers have, hvad man i daglig Tale kalder Bevægelse nok, for at Lemmernes frie Bevægelse i alle Retninger og for alle Lemmer længe kan bevares. Fremtiden vil lære, hvor vigtig denne Bevidsthed om Musklernes alsidige Betydning og den derved fremkaldte Følelse af Livskraft er for Livets praktiske Formaal. Naar man ikke vil benytte alle de Gaver, som Naturen saa rigeligt har skjænket os, men lader enkelte ligge ubenyttede

og upaaagtede hen, begaae vi en Synd mod Skaberen, der paa mange Maader vil hævne sig.

I Almindelighed er det tilraadeligt, naar man vil anvende Gymnastik imod et eller andet Onde, først at raadføre sig med sin Læge, for at vælge og modificeere de enkelte Legemsøvelser. Vi have derfor troet, at vort Arbeide nærmest skulde give Lægen en Anviisning for de Patienter, der raadføre sig med ham, men vi have ogsaa stræbt saaledes, at Lægens Antydninger kunne være tilstrækkelige, for at Patienten selv kan handle videre paa egen Haand. Hvor man derimod ikke tilsigter nogen egentlig Cur, men kun en almindelig Sundhedsregel (hygieinisk Gymnastik), behøves næppe nogen Læges Raad og Veiledning. Ved Hjælp af denne trykte Anviisning vil selv den meest beskjeftigede Forretningsmand — og disse (Stuelærde, Contoir-Embedsmænd og Alle, hvis Forretninger nødvendiggjøre megen Stillesidden) trænge allermeest til en saadan Livsforfriskning — kunne finde Leilighed til de nødvendige Legemsbevægelser. Det kan skee, naar han blot een eller to Gange daglig vil anvende et Qvarteer eller en halv Time til den methodiske Sundhedsgymnastik, og han vil have større Nytte deraf end af en flere Timers Spadseretour.

Sundhedsgymnastik i Hjemmet er derfor uundværlig for dem, der kun kunne have liden Motion især paa de ugunstigste Aarstider, hvorved Spiren lægges til mange Sygdomme i Organismen, der tidligt eller seent ville udvikle sig. Selv den Ulykkelige, der ved Lamhed eller ved Tabet af et enkelt Lem eller ved Tabet af Synet er forhindret fra at gjøre sig den sædvanlige Motion, kan endog i sin Stue eller i sin Seng finde Midler til at bevæge sine endnu sunde Lemmer paa den foreskrevne Maade, og saaledes afvende den Fare, der er forbunden med Ubevægelighed. Det Samme er overhovedet Tilfældet med Alle, der af en eller anden Grund ere bundne til deres Værelse og føle Savnet af Bevægelse. Hvormange Tusinde findes der ikke blandt Damerne i den fornemme Verden, der, uden egentlig at være syge, dog altid skrante? De ville blive sunde, naar de kunne gjøre sig regelmæssige og passende Bevægelser. Huuslægen raader vel atter og atter til Motion, men hans Raad kantrer, ofte nagtet Patientens bedste Villie, paa tusinde „nøver-

vindelige" huslige og conventionelle Hindringer, der langt sjeldnere møde for Mændene.

At afhjælpe alle disse Mangler og Savn er Hensigten med dette Skrift, og Planen er lagt med stadigt Hensyn dertil.

For at gjøre enhver Bevægelse lettere forstaaelig baade for Lægen og Patienten, er ved enhver Form antydet den væsentligste Nytte og Anvendelse. Dette vil være tilstrækkeligt i ethvert Tilfælde for at gjøre det passende Valg.

III. Almindelige Regler for Stuegymnastiken.

---

1) De efterfølgende Former af Legemsbevægelser ere i Almindelighed passende for enhver Alder, for begge Kjøn og under alle Forhold. De enkelte Undtagelser ville blive bemærkede paa vedkommende Sted, og de nødvendige individuelle Modificationer blive saavidt muligt antydede. Svangerskabet er til alle Tider en Undtagelse. I den Tid er en almindelig Spadseretour at foretrække. Ligeledes behøver det vel næppe at anføres, at de aldrig passe ved betydeligere Betændelser og i Febre.

2) Hvor de bruges, maa man fortsætte dem med den største Udholdenhed, især i de Tilfælde, hvor den øvrige Legemsbevægelse er forhindret. De maae have deres bestemte Tid, ligesom Maaltiderne i Huset, ogsaa i de Tilfælde, hvor man tilsigter en Helbredelse, men da noget modificeret. Kun paa den Maade kan man sikkert stole paa et gunstigt Resultat. Et saa ringe og let Offer kan enhver Fornuftig gjerne bringe sin Sundhed, og ikke lade sig afholde derfra, fordi det kjeder ham. Sygelighed og Slovhed er dog langt kjedsommeligere. Der hører unægtelig en alvorlig og fast Villie til, en Egenskab, der just ikke karakteriserer Nutiden. Man skal derfor ikke altfor meget stole paa sit første Forsæt, men gjentagne Gange opfriske det imod de mange Indvendinger, som Lysten til Magelighed reiser, indtil det tilsidst bliver en Vane.

3) Den hensigtsmæssigste Tid til Bevægelserne er Tiden kort før et af de sædvanlige Maaltider, enten for Frokost, for Middags- eller Aftensmaaltidet, dog saaledes at man altid ophører med sin

Gymnastik idetmindste et Qvarteer før Maaltidet, for ikke at forstyrre den nødvendige Fordøielse. Underlivet maa ikke være overfyldt, og man maa derfor sørge for en regelmæssig Afføring og Affondring af Urin. Man vælge Tiden før Maaltiderne ogsaa af den simple Grund, at disse for de fleste Mennesker ere paa bestemte Tider, og man derfor lettest erindrer Gymnastiken.

Det er vel ikke aldeles ligegyldigt, hvilket af disse tre Tidspunkter man vælger, men der er dog ikke i lægevidenskabelig Henseende nogen stor Forskjel. Da Enhver lever under saa forskjellige Forhold, da Ens Forretninger betinge en stor Forskjellighed i Tiden, maa det overlades Enhver at bestemme, hvilken Tid han vil anvende til sine gymnastiske Øvelser.

4) Man maa afføre sig alle Klædningsstykker, især om Halsen, Brystet og Underlivet.

5) Hvis man har Disposition til Congestioner af Blodet til de indvendige Organer, eller til Blødninger, eller hvis man lider af betydeligere organiske Feil i de ædle Organer og af Broktilfælde, af hvilke mange, der ikke ere altfor gamle, ere radicalt helbredede ved Gymnastik, maae Legemsøvelserne vælges og øves efter Lægens Skjøn og Forskrift, da kun denne i saadanne Tilfælde forstaaer at individualisere. I alle disse Tilfælde maa den sjette Regel strengt overholdes. De, der have en Brokskade maae under alle Omstændigheder kun anvende Gymnastiken, naar Brokket holdes fuldstændigt inde ved Brokbaand.

6) Hvis Aandedrættet og Hjerteslaget ved den enkelte Bevægelse bliver øiensynligt hurtigere, maa man vente, indtil Aandedræt og Hjerteslag er beroliget, før man gaaer over til den næste Øvelse.

7) Panserne mellem Øvelserne benytter man (hvis der ikke er Hoste) til dybe Indaandinger — saa dybt som det er muligt. (Ved Indaandingaltsaa som ved Gaben, ved Udaanding indtil den sidste Luft er udpresset af Lungerne). Herved er det hensigtsmæssigst, ikke at lade Armene hænge frit ned, men at støtte dem mod Hofterne, da derved Aandedrættet lettes ved at formindske Tyngden af Skuldrene. Denne Aandedræts-Gymnastik er en af de vigtigste og nyttigste Øvelser,

da Lungernes fulde Kraftudvikling, Frihed og Sundhed, ligesom hele Blodløbets Frigjørelse (især i Underlivet) derved directe befordres. Vænner man sig til daglig at foretage en Række af saadanne Aandedrag, (hvilket ogsaa kan skee paa de sædvanlige Spadseretoure), bliver nemlig Lungernes Omfang for de senere, sædvanlige Aandedrag foroget, og derved hele Livsprocessen varigt styrket og oplivet. Derfor er denne Aandedræts-Gymnastik saa meget at anbefale dem, der maae savne Motion. Saadanne Personer, der sædvanlig forsømme at udvikle Armenes og Brystets Muskelkraft, aande næsten altid kun halvt; en Deel af Lungecellerne fyldes ikke med frisk Luft og blive derfor i Tidens Løb sygelige. Derfor er Lungesvindsot saa hyppig i Ungdoms- og Manddoms-Alderen, og Asthma saa hyppig i Alderdommen.

8) Bevægelserne maae udføres med Ro, uden Hastværk og med passende Pauser, men med Musklernes hele Kraft og overhovedet saa fuldstændigt som muligt, noiagtigt overeensstemmende med de efterfølgende Afbildninger og Bestemmelser. Man maa undgaae alt Vaklende, Usikkert og Krampagtigt i Bevægelserne, ligesom alle andre forstyrrende Bevægelser. Enhver Bevægelse maa være reen og jevn, hvilket forst lidt efter lidt kan opnaaes ved Øvelse. Kun saaledes kan Livsvirksomhedens Concentration og Ledning bibringes de active Dele. Det virkelige, heldbringende Resultat kan kun naaes ved den rigtige Udførelse af Bevægelserne, og denne læres snart ved Øvelse. Allerede den umiddelbart efter følgende Fornemmelse vil snart lære Enhver Forskjellen mellem den overfladiske, skjødesløse og den alvorlige, bedstmulige Øvelse. Hvis Nogen paa Grund af sin Legemsbeskaffenhed ikke kan udføre den specielt ønskelige Bevægelse, maa han noies med dem, han kan udføre.

9) For at opnaae det ønskelige Resultat af de gymnastiske Øvelser, kommer det i alle Tilfælde fornemlig an paa den rigtige Grad. Dette er individuelt forskjelligt. I Begyndelsen noies man med en mindre Kraftanstrengelse, senere vænner man sig til en større. Saavidt muligt ville vi saavel ved at omtale de enkelte Bevægelser som ved de specielle Forskrifter angive et Gjennemsnit af Graden, hvorved man stedse vil kunne undgaae det individuelle for Meget og for Lidt. Tvende Betingelser maa man i denne Henseende stedse have for Øie: a) at man

vel føler Trætþed, men at denne i den paafølgende Hviletid taber sig, og b) at der ikke bliver nogen Ømhed tilbage i Musklerne, thi en smertefri Følelse af, at man har brugt sine Muskler, hvilken Begyndere sædvanlig føle, er ved sin velgjørende Fornemmelse Beviis for, at den er naturlig og uskadelig.

Begge disse Betingelser maae ansees for Grændselinien, der aldrig bør overskrides, allermindst i Begyndelsen. Hvis der altsaa i Begyndelsen uagtet al Forsigtighed indfinder sig levende Smerter i Musklerne (hvilket ofte kan hændes ved meget ubetydelige, men usædvanlige Bevægelser), maa man lade disse sætte sig, og da igjen begynde med mindre Kraftanstrengelse. Man vil snart ved lidt Udholdenhed kunne taale den dobbelte eller tredobbelte Anstrengelse lettere end i Begyndelsen. Man maa derfor ikke af de første Besværligheder og Ubehageligheder lade sig afskrække og troe, at Øvelserne ere umulige, men med godt Mod tage fat paany og afpasse Øvelserne efter den Kraftanstrengelse, man selv kan iagttage at kunne taale. Hvis en eller anden Bevægelse ikke strax fuldstændigt lykkes, hvilket ofte er Tilfældet især hos ældre Personer, forsøger man det igjen, men undgaaer ethvert voldsomt Forsøg; lidt efter lidt gjør endog det gamle Legeme overraskende Fremskridt.

Man vogte sig for i denne Henseende, ligesom ved enhver Curmethode, at hylde den forkastelige Maxime, at „Meget hjælper Meget". Kun saalænge man mærker, at Livsvirksomheden, der forhøies ved Muskelbevægelser, holder Skridt med Ernæringen, det vil sige med Organismens Stofskifte, er man vis paa at have gavnet sin Sundhed ved Øvelserne. Over denne Grændselinie er det Modsatte Tilfældet. Ved at overanstrenge Musklerne blive de stive og stramme, sygeligt forandrede, og uskikkede til den Function, de ere bestemte for. Istedetfor at give Livskraften et Opsving, skeer en Tilbagegang, en Udmattelse og Svækkelse. Især maae de Personer, der lide af chroniske Sygdomme, vogte sig for den Utaalmodighed, at ville fremtvinge et Resultat altfor hurtigt og altfor voldsomt, hvilket ved næsten alle Lidelser af denne Natur er umuligt. Foretager man sine gymnastiske Øvelser til rigtig Tid og paa rigtig Maade, kommer Resultatet sikkert, men i Reglen kun lidt efter lidt. Altsaa iagttage man gradeviis, langsom Fremgang i Overgangene og stedse holde Maade. Et efter Omstændighederne rig=

tigt Forhold mellem Virksomhed og Hvile er overhovedet en Grund-betingelse for et lykkeligt Resultat for alle vore Organer og Functioner.

Hvad enten det derfor gjælder en almindelig hygieinisk Gymnastik eller en speciel gymnastisk Curplan, maa man altid erindre, at uforholds-mæssig Overanstrengelse af Muskelvirksomheden er ligesaa skadelig som for liden Brug af den, og at begge Misbrug betinger en altfor tidlig Alderdom og Død. Beviser for Følgerne af den første Misbrug finder man i rigelig Mængde i den simplere Stand, der tilbringer hele Livet med overanstrengt Arbeide fra Morgen til Aften, og Beviser for den sidste finde vi ligesaa hyppige i den høiere Stand.

10) Naar man efter længere Tids Øvelser mærker en forøget Muskelkraft, kan man ved alle Armbevægelser lettest forøge Virksomheden ved at tage en Vægt i Haanden (tvende Kugler af Træ eller Jern, der ere forbundne ved et Haandgreb, og have en Vægt af 2 indtil høist 6 Pund), og dermed fortsætte Øvelserne, dog gradeviis og uden at over-anstrenge sig.

11) Hvis man ønsker, under Øvelserne i et Værelse, tillige at faae frisk Luft ved at lukke Vinduer op, kan det anbefales endog i den kolde Aarstid, naturligviis med den tilbørlige Forsigtighed. Kraftige Bevægelser ere den bedste Beskyttelse mod Forkjølelse. Hos Brystsyge kommer det naturligviis an paa, om den udvendige Luft er tjenlig eller ikke. Under alle Omstændigheder maa Luften i Øvelsestiden være reen.

12) Hvorledes man skal indrette sin øvrige Levemaade, afhænger naturligviis af de individuelle Sundhedsforhold. Ligesom overhovedet, hvor der er Tale om Sundhedsregler, maa ogsaa her anbefales en simpel og frugal Levemaade. Den maa ikke være altfor ængstelig pedantisk, heller ikke altfor hidsende (hidsende Krydderier og Drikke-varer), men maadeholden. Man vogte sig for at overfylde Maven med for store Qvantiteter af Spise, en Vane, der nutildags er temmelig almindelig, og hvortil man let hengiver sig, idet man mere tænker paa at tilfredsstille Tungen og Ganen, end den normale Følelse af Mæthed. Hvor meget man skal spise, har man selv Erfaring for. Den sikkreste Maalestok er, at man efter ethvert Maaltid føler sig let og frisk, hvorimod man efter et altfor rigeligt Maaltid føler Spænding og Træt-

hed, netop ligesom man efter Overanstrengelse føler Svækkelse og Smerte i Musklerne.

13) Indtræder en eller anden Upasselighed, opsætter man kun sine sædvanlige Øvelser, naar Almeenbefindendet lider i en øiensynlig Grad. Selv Tiden, hvori man har den maanedlige Renselse, udelukker ikke aldeles de gymnastiske Øvelser, men de specielle Bevægelser og Forskrifter maae modificeres, saaledes som i det Følgende skal angives.

IV. Anviisning til Brugen af de enkelte Legemsbevægelser, der øves ved Stuegymnastiken.

Naar man har bestemt sig til daglig at foretage Stuegymnastiken, er det nødvendigt at vide, hvor ofte Bevægelserne i hvert enkelt Tilfælde skulle gjentages. Dette have vi for enhver Bevægelse udtrykt i tre Tal. Det første angiver, hvor mange Gange man skal gjentage den i Begyndelsen, det andet efter Forløbet af fjorten Dage, og det tredie efter i otte Uger at have gymnasticeret. Det sidste Antal vedbliver man med, naar man fortsætter Øvelserne. Denne Maalestok er beregnet paa voxne Mandfolk, og derved er tillige givet Gjennemsnitstallet i de normale Forhold. For en Alder over 60 Aar, for meget corpulente eller muskelsvage Personer, for Qvindekjønnet og for Børn vil det Halve af hiint Forhold være det Hensigtsmæssigste.

Gjælder det at opnaae et bestemt Resultat for et localt Onde, kan Bevægelserne gjøres hyppigere, men i Almindelighed maa det høieste Tal ansees for den fulde Dosis, der kun undtagelsesviis maa overskrides, og da kun for en enkelt bestemt Bevægelse. Mange naae ikke længer end til anden Grad, og Nogle ikke engang saa vidt. Om man oftere end eengang daglig skal foretage Øvelserne, afhænger af de specielle Omstændigheder, og fornemlig af den Erfaring, som Vedkommende selv kan have. Bruges Gymnastiken i længere Tid og i et specielt Øiemed, vil den for de Fleste ikke alene være tilladt men endog tilraadelig to Gange daglig, f. Ex. i de Tilfælde, hvor den sygelige Tilstande hidrører fra Blodrigdom, eller i det Hele, hvor man maa gaae lidt mere energisk tilværks, navnlig i de

skjærlige Sygdomme, hvorimod Gymnastiken overhovedet er at anbefale. I mange Tilfælde, f. Ex. hos meget irritable Naturer, ved tilbagevendende Muskelsmerter eller ved megen Stillesidden, vil det være hensigtsmæssigt, planmæssigt at fordele Antallet af samtlige Bevægelser paa forskjellige Portioner i Dagens Løb, f. Ex. i 3 à 4 Gange, men den sidste Øvelse maa da være mindst 2 Timer før Sengetid.

Fig. 1.



Efter det Foregaaende ville alle Bevægelser let lade sig bringe i Harmoni med de tilsigtede Øiemed, og man vil af egen Erfaring let kunne forstaae de nødvendige Modificationer, saavel med Hensyn til hvilken Art Bevægelse man vil vælge, og hvorledes og hvor hyppigt man vil udføre den.

1) Hovedbreining i Kreds — 10, 20, 30 Gange.

Man lader Hovedet beskrive en Bue fra Høire til Venstre og ligesaa ofte fra Venstre til Høire, og man gjør Kredsen saa stor, som Halsleddet tillader. Samtidig holder man det øvrige Legeme urokkeligt stille.

2) Hovedbreining til Siden — 6, 8, 10 Gange til hver Side.

Fig. 2.



Man dreier Hovedet om sin Axe. Naar Halsleddet er frit, beskriver Dreiningen omtrent en Fjerdedeel af en Cirkel, saa at Kinden næsten kommer til at staae over Skulderen.

Begge disse Bevægelser sætte samtlige Hals- og Nakkemuskler i Virksomhed, og tjene til at gjøre det stive Halsled frit og bevægeligt (forsaavidt der ikke ligger en organisk Hindring til Grund for Stivheden), ved Lamheder af Hals- og Nakkemuskler og imod nervøs Svimmelhed. Den sidste Sygdom taber sig meget snart ved denne Øvelse, idet Hovedet vænner sig til at finde sig i

alle de forskjellige Stillinger. Er Tilboieligheden til Svimmel i høi Grad tilstede, er det tilraadeligt, i Begyndelsen at foretage disse Øvelser i en siddende Stilling.

3) Skulderløften — 30, 40, 50 Gange.

Man løfter Skulderen samtidig paa begge Sider saa høit og kraftigt som muligt. Man sænker dem derimod langsomt, da ellers denne Bevægelse vilde angribe Hovedet altfor stærkt.

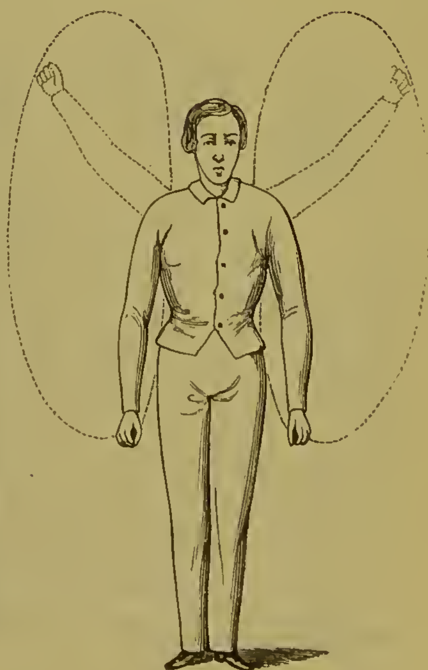
Fig. 3.



Da herved de Muskler sættes i Activitet, der foruden at løfte Skulderen tillige directe og indirecte løfte de øverste Ribbeen, bidrager denne Bevægelse til at udvide den øverste Deel af Brysthulheden, og er derfor at anbefale ved begyndende Lungetuberkler, der som bekjendt i Reglen først angribe Spidsen af Lungen, og derfra udbrede sig nedad over det øvrige Lungevæv og fremkalde den hyppigste Form af Lungesvindsot. En directe helbredende Kraft har denne Bevægelse for Lamhed *) i de Muskler, der løfte Skulderen.

Naar den ene Skulder staaer høiere end den anden, hvilket kan begrundes i en partiel Lamhed eller i en Rygradskrumning, maa denne Bevægelse kun foretages paa den ene (paa den laveste) Side, indtil Misforholdet er hævet.

Fig. 4.



4) Armsvingning i Kreds — 8, 10, 12 Gange.

Man udstrækker begge Armene og beskriver en saa stor Bue som

*) Ved Lamhed forstaaes ikke alene den complette Ubevægelighed, men der findes en Mængde Grader af Lamhed, og vi kalde saaledes den Tilstand, hvor der findes et Misforhold af Kraft i de Muskler, der skulle virke samtidig.

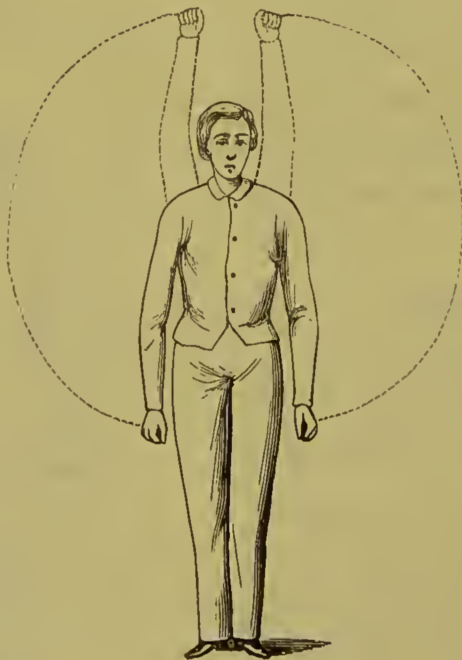
muligt med dem forfra bagtil og ligesaa ofte bagfra fortil. Man maa lade Armene passere saa tæt forbi Hovedet som muligt. Hertil hører en fuldkommen fri Bevægelighed i Skulderleddet, hvilken hos Mange først kan opnaaes ved Øvelse.

Ved denne Bevægelse blive alle Skuldermuskler og alle de Muskler, der ligge paa Brystkassen, satte i Bevægelse. Den nærmeste Virkning deraf er, at Skulderleddet bliver frit bevægeligt, og at Aandedræts-Bevægelsen bliver kraftigere, hvorved naturligviis ogsaa Brystkassens mekaniske Udvidning bevirkes. Denne Øvelse er derfor nyttig, hvor der findes en eller anden Hindring i Skulderleddet, hvor der er Feil i Bygningen af Brystet (og deraf betinget Asthma), ved Lungetuberkler, — kort sagt i alle de Tilfælde, hvor man tilsigter en Forbedring af Aandedrætsprocessen.

5) Armløften til Siden — 10, 20, 30 Gange.

Man udstrækker Armene, uden at boie Albuerne, og løfter dem ud fra Kroppen saa høit som muligt. Naar Skulderleddet er frit, og Musklerne vel udviklede, maae Underarmene berøre begge Sider af Hovedet, naar Armene ere udstrakte saa høit som muligt.

Fig. 5



Ved denne Bevægelse ere Armens Løftemuskler og Nakkemusklerne paa Siden især virksomme. Brystkassens Sider og Rummene mellem de de nederste Ribbeen blive derved stærkt udvidede, saa at Aandedrættet bliver fuldstændigere, især til Nytte for Asthmatiske og for dem, der efter en foregaaende Lungehindebetændelse lide af en Sammenvoxning af Lungesækken. Desuden ved Lamheder i de nævnte Muskler.

Fig. 6.



6) Albuerne tilbage — 8, 12, 16 Gange.

Man støtter begge Armene fast mod Hofterne, og nærmer Albuerne i denne halvt bøiede Stilling hinanden saa meget som muligt bagtil. Ryggen holder man fuldkommen lige og rolig. Pointet i denne Bevægelse ligger i Albuernes Tilbagebøining, og den maa hver Gang foretages under Indaandingen.

7) Hænderne foldede paa Ryggen — 8, 12, 16 Gange.

Medens Ryggen holdes aldeles lige, fatte først Hænderne hinanden paa Ryggen og derpaa udstrækkes Armene med fuldkomment udstrakte Albuer. Den sidste Act maa skee samtidig med Udaandingen.

Fig. 7.



Ved begge disse Bevægelser blive Skuldrene med Kraft trukne tilbage, og ved den sidste af dem tillige nedad. Derved faae de Indflydelse paa hele Legemets Holdning. Den forreste Brystvæg bliver mekanisk udvidet. Aandedrættet bliver kraftigere. Anbefaleligt imod fremstaaende Skulderblade, imod Slaphed i de bageste Skuldermuskler (i det Hele mod en daarlig Holdning af Overkroppen og Uformuenhed til at holde Overkroppen opret), og imod de fleste Arter af chronisk Asthma.

8) **Dybe Indaandinger paa den ene Side** — 6, 8, 10 Gange efter hinanden, og gjentages 4 à 5 Gange daglig.

Fig. 8.



Hensigten med denne Bevægelse er at udjevne et Misforhold, og er derfor kun stiftet for de Tilfælde, hvor Aandedrætsbevægelsen ikke foregaaer eensartet paa begge Sider af Brystet, idet den ene Brysthalvdeel ved Aandedrættet er mindre virksom end den anden Halvdeel. Det kan enten være Følge af en Feil i Brystkassens Bygning, eller af en Lamhed i Brystmusklerne paa den ene Side, eller af organiske Forandringer (Sammenvoxninger f. Ex.), der ere blevne tilbage efter en Brystsygdom i Organerne i den ene Side af Brystet.

Man lægger den flade Haand paa den fuldkomment sunde Side af Brystet, saa høit som muligt op under Armhulheden og fast støttet mod Ribbenene, for derved at forhindre denne Sides altfor stærke Udvidning, medens den over Hovedet udstrakte Arm giver mere Plads i den tilsvarende Brysthalvdeel, og derved tvinger den til kraftigere og dybere Indaandinger. Den imod Ribbenene støttede Haand maa fornemlig anbringe Trykket under Indaandingen. Man indaande saa dybt som muligt og søge at fylde Brystet med Luft, og dertil roligt og jevnt, ligesom ved Gaben. Man undgaae alt Hastværk og Uregelmæssighed i Aandedrættet.

Disse Indaandinger kunne træde istedetfor de Pag. 16 omtalte Aandedrætsøvelser, uden at disse dog ganske bør forsømmes.

9) **Armstød fremad** — 10, 20, 30 Gange.
10) „ **udad** — 10, 20, 30 Gange.
11) „ **opad** — 4, 8, 10 Gange.
12) „ **nedad** — 10, 20, 30 Gange.
13) „ **bagtil** — 6, 10, 16 Gange.

Dette er en kraftig Boining og Strækning af Armene i Albueleddet i fem forskjellige Retninger. Bevægelserne foretages med knyttede Hæn-

der og med Virksomhed af samtlige Armmuskler. Man maa anvende en ligelig Kraft saavel ved Bøiningen som Strækningen, men den bør ikke være saa stærk, at den virker rystende paa hele Legemet.

Fig. 9.



Fig. 10.

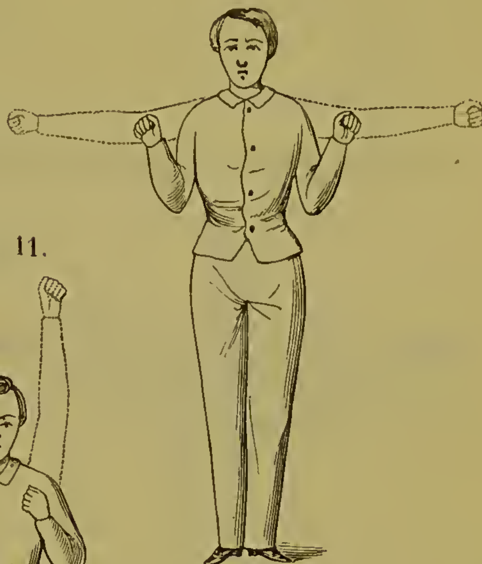


Fig. 11.



Fig. 12.

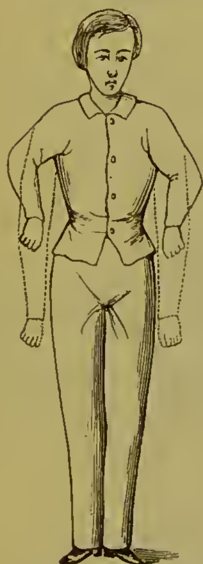


Fig. 13.



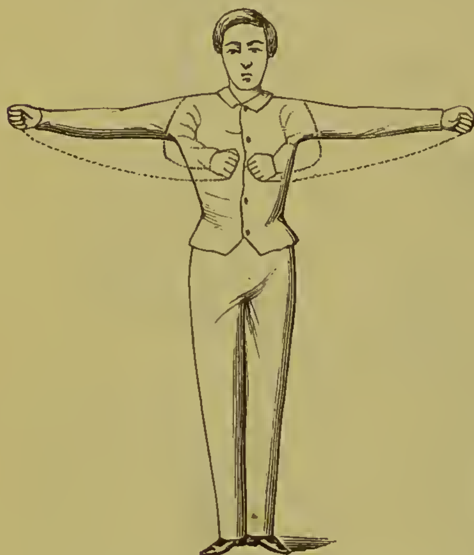
Forarmens Bøie- og Strækkemuskler spille ved denne Øvelse Hovedrollen, men ogsaa Brystets og Skulderens Muskler ere virksomme derved, saa at der lægges mere eller mindre Beslag paa samtlige Muskler

paa Overextremiteterne. Derfor kunne disse Øvelser anbefales overalt, hvor man i det Hele vil styrke Muskelkraften i Armene. Desuden, hvor man vil forøge Bevægeligheden i Skuldrene og Albueleddet, hvor man vil hæve rheumatiske Smerter eller Lamheder i de omtalte Muskler, tildeels ogsaa, hvor man vil styrke Aandedrætsprocessen.

Nogen egentlig helbredende Virkning har denne Øvelse ikke.

14) Udstrakt Armbevægelse til Siderne — 8, 12, 16 Gange.

Fig. 14.

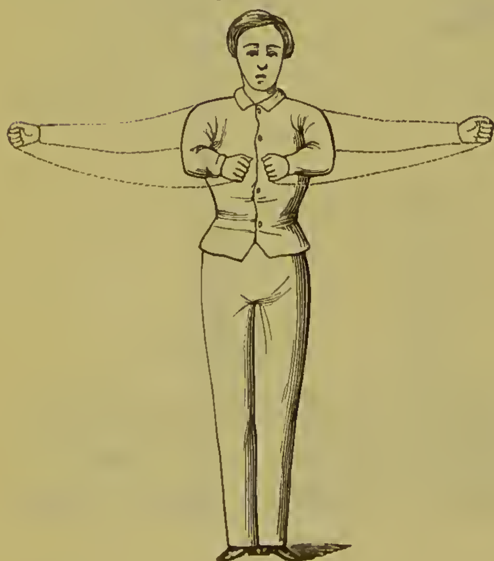


Man trækker de udstrakte Arme sammen i en horizontal Linie, men uden at Hænderne naae hinanden. Pointet ligger i det convergerende Bevægelsesmoment.

Som bekjendt er denne Bevægelse meget almindelig for at holde Legemet varmt.

15) Udstrakt Armbevægelse fremad — 8, 12, 16 Gange.

Fig. 15.



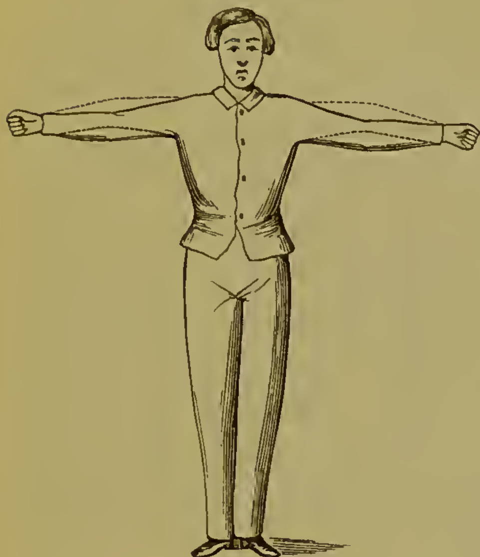
Det er samme Bevægelse som den foregaaende, kun i den modsatte Retning, og her ligger Pointet i det divergerende Bevægelsesmoment.

Ved begge disse Bevægelser ere de forreste Brystmuskler og de bageste Skuldermuskler afvexlende i Virksomhed, idet snart den forreste Væg af Brystkassen, snart

den bageste bliver mekanisk udvidet. Øvelsen er derfor nyttig til at styrke Aandedrættet, ved Asthma, ved Lungetuberkler og ved Sammenvoxninger af Lungesækken.

16) Armdreining (om sin Axe) — 30, 40, 50 Gange.

Fig. 16.



Bevægelsen udføres, som om man med udstrakt Arm vilde bore i Træ, hvorved alle Armmusklerne øves.

17) Ottetals-Bevægelse — 20, 30, 40 Gange.

Fig. 17.



Bevægelsen foretages, som om man med Haanden vilde beskrive et liggende Ottetal (∞) i Luften, hvorved samtlige Muskler paa Haanden øves.

(Den samme Bevægelse kan foretages ved at svinge Armene i et Ottetal, afvexlende den høire og venstre, og har da samme Virkning som Armsvingningerne. O. A.)

18) Fingerbøining og Strækning — 12, 16, 20 Gange.

Fig. 18.

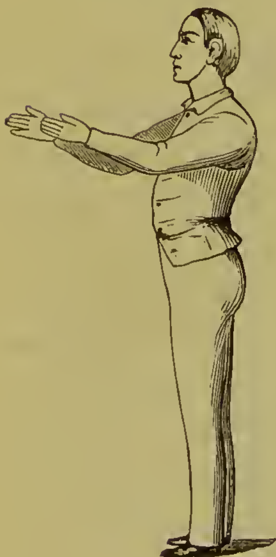


Man strækker og spreder Fingrene saa stærkt og langt fra hinanden som muligt, og knytter derefter Haanden fast sammen, hvorved alle Fingermusklerne oves.

De tre sidstnævnte Bevægelser (16, 17, 18) bidrage til at styrke Armenes, Haandens og Fingrenes Ledde, og ere derfor at anbefale imod Svækkelse i disses Muskler, imod begyndende (især gigtisk) Stivhed i Leddene. De kunne endvidere gavne i adskillige Former af Krampe, St. Veitsdands og imod Skrivekrampe. Naar man vil anvende Øvelsen som en Cur imod et bestemt Onde, kan den, naar man ikke føler Smerter efter den, gjentages 3 eller 4 Gange daglig. Endelig kan denne Øvelse tjene til at aflede Congestioner af Blod til Hovedet.

19) Hændergnidning — 40, 60, 80 Gange frem og tilbage.

Fig. 19.



En almindelig bekjendt Manøvre. Naar man trykker Haandfladerne fast mod hinanden, bliver Bevægelsen meget kraftig, idet samtlige Armmuskler, især Beiemusklerne, og de forreste Brystmuskler tage Deel i den.

Den er at anbefale overalt, hvor man tilsigter en almindelig, kraftig Bevægelse, imod Svækkelse i nogle af Musklerne, og fortrinlig som et hurtigt Middel til at varme Hænderne, der i Forbindelse med de Fodbevægelser, der senere skulle omtales, tjene til at aflede Blodet fra Hovedet. Den samme Bevægelse kan ogsaa tjene som et afledende

Middel for et altfor stærkt Blodløb til de indvendige Brystorganer. Da der i denne Øvelse ogsaa lægges Beslag paa Brystmusklerne, maa man i sidstnævnte Tilfælde ikke trykke Haandfladerne altfor fast mod hinanden, men nøies med at frottere dem let mod hinanden uden at anvende nogen Kraft. Til Gjengjæld kan man derimod gjentage Øvelserne 2 à 3 Gange daglig og fortsætte enhver enkelt i længere Tid.

20) **Kropbøining fortil og bagtil** — 10, 20, 30 Gange.

Man støtter fast paa de udstrakte og samlede Been, og bøier Overkroppen frem og tilbage saa dybt ned som muligt. Saavel ved denne som ved alle de følgende Bevægelser af Overkroppen, maa man stedse iagttage, at Bevægelserne skee jevnt og roligt.


Fig. 20.

Bevægelsen fortil iværksættes fornemlig ved de forreste lige Bugmuskler, det vil sige de Muskler, der løbe foran paa Underlivet fra oven nedad. Bevægelsen bagtil skeer ved Strækkemusklerne paa Ryggen. Følgen deraf er et mekanisk Tryk paa Underlivets Organer, hvorved forebygges Slovhed i disse Organers Function, Forstoppelse o. d., og desuden Svækkelse i de nederste Rygmuskler.

21) **Kropbøining til Siderne** — 20, 30, 40 Gange.


Fig. 21.

Man bevæger Overkroppen til en af Siderne, lige tilhøire eller tilvenstre, frem og tilbage, og undgaaer alt Hastværk og Kraftanstrengelse ved denne Øvelse.

Bevægelsen frembringes ved Underlivets Sidemuskler og bageste Muskler, og tildeels ved de mellem Ribbene liggende Muskler. Den virker gavnligt paa Blodløbet i og Functionerne af de Organer, der ligge paa begge Sider i Underlivet, navnlig

paa Leveren og Milten, og kan derfor særligt anbefales i alle de Sygdomme, der have deres Grund i Standsninger i Portaaresystemet.

22) **Kropdreining (om sin Axe)** — 10, 20, 30 Gange frem og tilbage.

Fig. 22.

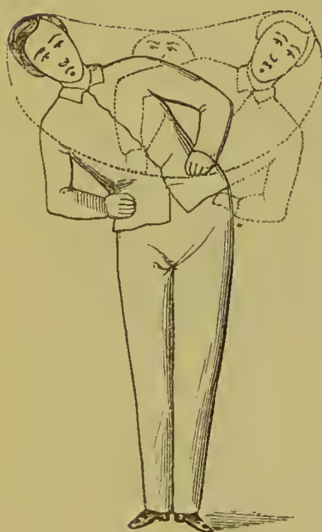


Man holder Overkroppen opreist og vender den til begge Sider som om sin egen Axe, og holder samtidig Benene udstrakte og samlede.

Ved denne Øvelse ere især Ryg- og Hoftemuskler virksomme. Den forreste Bugvæg bliver mekanisk udspændt og udvidet til den modsatte Side af Vendingen, hvorved Underlivs-Indvoldene blive ligesom flyttede frem og tilbage, saa at sige æltede, og derved animeres deres Function, ligesom ogsaa en Svækkelse i de nævnte Muskler derved hæves (saaledes ved den saakaldte „Rygmarvslamhed").

23) **Kropdreining i Kreds** — 8, 16, 30 Gange.

Fig. 23.



Overkroppen dreies derved om Hofteleddet og beskriver en tragtformig Bue fra Høire til Venstre og ligesaa ofte fra Venstre til Høire. Man bør gjøre Kredsen saa stor som muligt. Paa alle Punkter er Ansigtet vendt fortil, saa at der ikke er Tale om at Kroppen dreier sig om sin Axe.

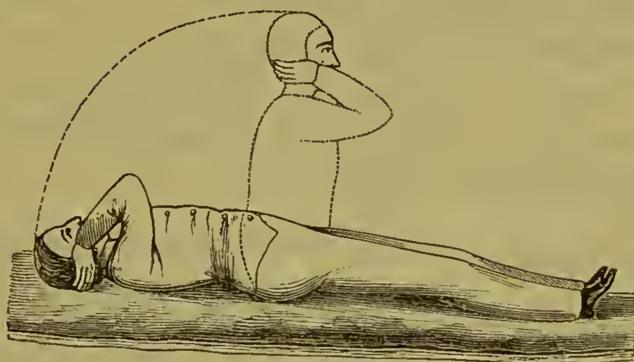
Bevægelsen skeer ved alle Hoftemusklerne, og alle Bugmusklerne tage afvexlende Deel deri. Den fremkalder en alsidig Opfriskning af hele Fordøielsesapparatet, og kan derfor anbefales i alle de Onder, der ere Følger af disse Organers Slovhed og Trøghed. Vil man anvende denne Gymna-

stik for directe at befordre Stolgangen er det hensigtsmæssigst at foretage Bevægelsen kun til den ene Side, nemlig saaledes, at den bageste Halvdeel af den Bue, som Hoved og Overkrop beskriver, kun gaaer i Retningen fra Høire til Venstre, og at Vægten fortrinlig lægges paa dette Moment. Bugmusklernes regelmæssige og rhytmiske Udspænding bidrager saaledes til at at nedskyde Tyktarmens Indhold.

Endvidere kan denne Øvelse være nyttig imod Svækkelse af Hoftemusklerne, og, paa Grund af den efterhaanden tilvante Bevægelse af Overkroppen og Hovedet, imod den nervøse Svimmel. Er denne i Begyndelsen i høi Grad tilstede, maa man foretage Øvelsen i siddende Stilling.

24) **Kropbøining opad** — 4, 8, 12 Gange.

Fig. 24.



Til denne Øvelse maa Legemet ligge horizontalt udstrakt. Da en Seng eller Sopha ikke er practisk for denne Bevægelse, maa man helst ligge paa et dobbelt sammenlagt Tæppe, eller ligesaa godt med en Pude under Hovedet og under Hoften.

Bevægelsen selv bestaaer i, at man reiser Overkroppen lige i Veiret, medens man holder Benene stille. I Begyndelsen ville de Fleste ikke kunne udføre denne Øvelse, uden at have en Modvægt ved Fødderne, eller ved f. Ex. at støtte Fødderne under et faststaaende Møbel. Senere vil man kunne undvære det. I Begyndelsen maa man lægge Armene overkors over Brystet. Lykkes Bevægelsen paa denne Maade, lægger man efterhaanden Hænderne ved Siden af eller bag Hovedet, saaledes som det er angivet paa Tegningen. Man kan gaae endnu videre og holde Vægter i Hænderne, medens man holder disse tæt ind til Kroppen.

Denne Gymnastik virker kraftigst paa samtlige, især paa de forreste Bugmuskler, der have en direkte sikker Indflydelse paa Underlivsfunctionerne. Allerede efter 4 à 8 Gjentagelser vil man kunne spore denne Øvelses velgjørende Virkning ved den strax efter paafølgende behagelige Følelse af Varme, der udbreder sig over hele Maveregionen. Den er derfor fuldkomment paa sin Plads, hvor der er Svækkelse eller Lamhed af Bugmusklerne, ved alle Arter af chroniske Underlivstilfælde, haardnakket Forstoppelse, gylden Aare, Vinde, o. d. Man kan ogsaa ved denne forsøge en radical Helbredelse af Underlivsbrok.

Hvis man ikke, uagtet man paa ovennævnte Maade stetter Fødderne, kan løfte Overkroppen op, og i Tilfælde, hvor man nødsages til at gaae anderledes frem, f. Ex. hos dem, der lide af Brok, hos Fruentimmer, der paa Grund af hyppige Barselsenge have slappe Bugmuskler o. Fl., kan man i Begyndelsen anbringe Overkroppen i et noget høiere Leie end det horizontale. Naar man da lidt efter lidt gjør Underlaget mindre, kommer man nok efter det, og i saadanne Tilfælde kan en almindelig Sopha passende anvendes.

25) **Beensvingning** (i Kreds) — 4, 6, 8 Gange med hvert Been.

Fig. 25.

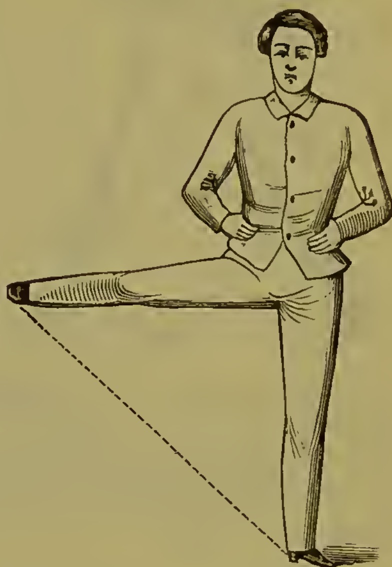


Med det aldeles udstrakte Been beskriver man en Bue forfra bagtil saa stor som muligt, og med Foden saa høit som muligt. Naar Buen er beskreven, sætter man Foden ned, og gjør hver Gang samme Bevægelse med det andet Been. Saaledes vedbliver man afvexlende, medens man søger at holde Overkroppen saa rolig som muligt.

Da Legemets Tyngdepunkt ved denne Gymnastik hver Gang bliver noget forrykket, opnaaes derved et meget compliceret Spil af Musklerne. Ikke alene de Muskler, der løfte og bevæge Benet, men ogsaa alle de nederste Muskler paa Overkroppen, især paa Ryggen, komme derved i Activitet. Man opnaaer derved at gjøre Hofteleddet smidigere, især naar det paa

Grund af Rheumatisme er mindre bevægeligt, men man maa ikke foretage Øvelserne, saalænge der er Spor af nogen Betændelse i Leddet. Endvidere hæves derved Svækkelse i Hoftemusklerne, og det afleder fra Hoved og Bryst.

26) **Beenløften** (til Siden) 6, 10, 16 Gange med hvert Been.


Fig. 26.

Det aldeles udstrakte Been bliver i lige Linie løftet til en af de respective Sider. For at gjøre Bevægelsen saa fuldstændig som muligt, maa man lægge Eftertrykket paa at løfte Benet, dog uden nogen voldsom Anstrengelse. Ligesom ved den foregaaende Øvelse afvexler man med Benene.

Bevægelsen udføres navnlig ved Hofte- og Underlivsmusklerne paa den agerende Side. Den practiske Nytte af den er den samme som af den foregaaende, kun at her, ved den stærkere Indvirkning paa Lever- og Miltregionen, ogsaa vil vise sig Nytte ved Sygdomme, der udspringe af Standsninger i Portaaresystemet.

Denne Øvelse bør ikke foretages af Fruentimmer.

27) **Beendreining** (om sin Axe) 20, 30, 40 Gange med hvert Been.

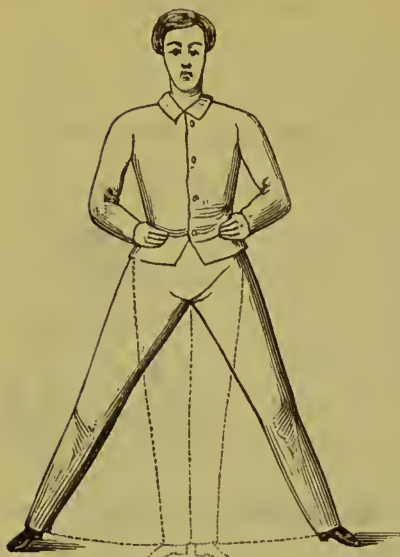

Fig. 27.

Det udstrakte og lidt opløftede Been med opadvendt Taaspids bliver kraftigt rullet udad, saa at Eftertrykket og Kraften lægges paa Bevægelsen udad. Bevægelsen bliver lettere, renere og fuldstændigere, naar hvert Been oves det bestemte Antal Gange, uden at afvexle.

Virkningen er den samme, men i mindre Grad, som den ved Nr. 25 anforte.

28) **Benenes Sammentrækning** — 4, 6, 8 Gange.

Fig. 28.

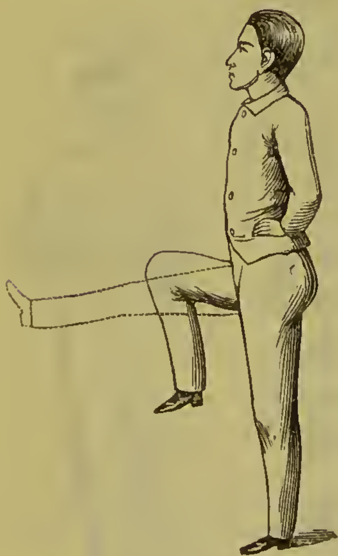


Man staaer med Benene nogenlunde fra hinanden paa Taaspidserne, og søger at drage Fødderne sammen ved at glide henad Gulvet stedse paa Tæerne, og uden at bøie Knæerne eller løfte Foden. Det lader sig gjøre ved afvexlende at flytte hvert Been lidt henimod det andet, saa at begge samtidig møde hinanden. (Ved at støtte paa begge Fodsaalerne, kan man samtidig nærme Benene hinanden, uden afvexlende at bevæge hvert Been.)

Ved denne Bevægelse styrkes i høi Grad Musklerne paa den indvendige Side af Laarene og Læggemusklerne, og den er derfor hensigtsmæssig mod Slaphed og Svækkelse i disse Muskler, og som et afledende Middel mod Congestioner til Hoved og Bryst.

29) **Knæ-Bøining og -Strækning fortil** — 6, 8, 10 Gange med hvert Been.

Fig. 29.



Man løfter Benet og bøier det kraftigt i Knæleddet, roligt men dog med spændte Muskler, og udstrækker det fortil. Man vexler med det ene Been efter det andet.

De fleste Strække- og Bøiemuskler i Benet og Foden, tilligemed de i Bækkenet liggende Muskler, blive derved satte i stærk Activitet. Bevægelsen gjør derved Knæleddet smidigt og helbreder Stivhed i det, naar den ikke er forbunden med Smerter, i hvilket Tilfælde denne Gymnastik ikke maa anvendes. Den virker styrkende mod Svækkelse i de nævnte Muskler, og er fordeelagtig især i Hæmorrhoidaltilfælde, naar

det ikke er flydende Hæmorrhoider, idet den befordrer Blodløbet i Underlivsorganerne og afleder fra de øverste Legemsdele.

30) **Knæ=Strækning og =Bøining bagtil** — 10, 12, 16 Gange med hvert Been.

Paa Grund af den anatomiske Bygning af Hofteleddet kan Benet ikke bringes saa langt bagtil som fortil. Man holder Overkroppen lige og bringer Benet saa langt tilbage som muligt, bøier derefter Knæet kraftigt og strækker Benet igjen ud. Man kan lettere gjøre denne Bevægelse ved at gjentage den flere Gange med hvert Been, uden hver Gang at afvexle med det andet.

Fig. 30.



Ogsaa ved denne Øvelse virke de fleste Strække= og Bøiemuskler paa Benet og Foden, kun i modsat Retning af den forrige Bevægelse. Tillige medvirke de nederste Rygmuskler. Ved denne og den forrige Øvelse blive alle Musklerne paa Underextremiteterne brugte. Ved den sidste gjøres Knæleddet smidigt, og den er at anbefale mod begyndende Svækkelse af Rygraden og Foden, og ligesom den foregaaende som et afledende Middel.

31) **Fod=Strækning og =Bøining** — 20, 30, 40 Gange med hver Fod.

Man løfter det i Knæleddet udstrakte Been noget fortil, og i denne Stilling bevæger man Taaspidsen opad og nedad, idet man kun bevæger Fodleddet. Samtidig udstrækker og bøier man med Kraft alle Tæerne, hvortil naturligviis udfordres bekvemt og rummeligt Skotøi. Man kan ogsaa lade denne Bevægelse afvexle med en kredsformig (eller Ottetals=) Bevægelse af hele Foden.

Fig. 31.



Skinnebeens= og Læggemusklerne ere herved foruden alle Fodens Muskler virksomme. Fodleddet og Tæerne blive herved smidige, hvorfor denne Gymnastik kan anvendes mod

Svækkelse og Stivheder i disse Dele. Desuden er det et hurtigt og paalideligt Middel for at faae varme Fødder.

Man kan foretage denne Øvelse i siddende Stilling, og den er derfor særdeles hensigtsmæssig, naar man i kold Luft eller med vaade Fodder er nødsaget til at sidde stille, f. Ex. naar man kjører, eller i fugtige Lokaler. Naar man hvert Qvarteer foretager Øvelsen 50—60 Gange, er man sikkret for enhver Forkjølelse, der kan opstaae af kolde og vaade Fødder.

32) Knæløften fortil — 4, 8, 12 Gange med hvert Been.

Fig. 32.



Man bøier Benet stærkt i Knæet og løfter det saa høit, at Knæet kommer Brystet saa nær som muligt. Eftertrykket lægges paa Opløftningen. Samtidig søge man at holde Overkroppen saa ubevægelig som muligt, da man let kommer til uvilkaarligt at bøie Brystet fremad. Naar Hofteleddet er fuldkomment bevægeligt, kan man snart ved Øvelse bringe det til, at Knæet berører Brystet ved en blot ubetydelig Foroverbøining af Brystet. Man maa dog ikke forcere denne Bevægelse, da det meget kommer an paa, hvad de forskjellige Individer kunne taale i Forhold til deres hele Legemsbygning og Muskelkraft. Man maa helst afvexle med det ene Been efter det andet.

Det er en virksom Gymnastik for alle Benets Løftemuskler og for de Muskler, der ligge i Bækkenet, da alle Underlivsorganerne derved mekanisk sættes i Bevægelse ved Tryk og Modtryk. Derfor er den velgjørende for disse Organers Functioner og især at anbefale, hvor der er en Standsning eller Slovhed i disse Functioner, hvoraf følger mange chroniske Sygdomstilfælde, navnlig paa Grund af Standsninger i Portaaresystemet: svækket Fordøielse, (naar den især yttrer sig ved Ildebefindende og Opblæsthed 1 à 2 Timer efter Maaltiderne), Forstoppelse eller træg Stolgang, besværlige Vinde (imod hvilke Øvelsen især er virksom). Endvidere Hypochondri, Hysteri, standset Hæmorrhoidalflod og standset maanedlig Renselse, de saakaldte Slimhæmorrhoider og

Blære-Hæmorrhoider, chroniske Slimflod fra Kjønsdelene (det hvide Flod) o fl. — Øvelsen kan ogsaa tilraades som et trættende og sovnbringende Middel.

Man maa stedse ved denne gymnastiske Øvelse erindre, at den første Virkning er noget hidsende, og med Hensyn hertil maa man modificere og regulere den. Den maa aldeles fraraades, hvor der er mindste Spor af Betændelse eller Irritation af Underlivsorganerne, ligeledes ved Disposition til Blodninger og ved Underlivsbrok. Fruentimmer og de Personer, der have Anlæg til Congestioner, eller bruge hidsende Badecure, maae kun med megen Forsigtighed og med Lægens Tilladelse benytte denne Øvelse. Unge Piger maae kun undtagelsesviis benytte den.

33) Sidden paa Hug — 8, 16, 24 Gange op og ned.

Med tæt sluttede Hæle lofter man sig op paa Taaspidserne og lader sig sænke saa langt ned som muligt, uden at fjerne Hælene fra hinanden, og med Overkroppen saa lodret som muligt. I Begyndelsen er det vanskeligt at holde Overkroppen lige opret, da man let taber Ligevægten og falder forover, men ved nogen Opmærksomhed og Øvelse lærer man det nok.

Fig. 33.



Knæets Strækkemuskler, Læggemusklerne og Tæernes Muskler spille herved Hovedrollen, men ogsaa Rygmusklerne medvirke betydeligt, for at holde Overkroppen lige. Bevægelsen bidrager til at gjøre alle Leddene boielige, og er et fortrinligt Middel imod Svækkelser og Lamheder i den nederste Halvdeel af Legemet og i Underextremiteterne. Da Aandedrættet ved denne Øvelse let anstrenges, maae Mange gjore korte Pauser ved Brugen af anden og tredie Grad.

(Forfatteren har selv forsøgt, i en Alder over 50 Aar, hvor vidt man kan drive denne Gymnastik uden Skade, naar man samtidig ikke bruger andre gymnastiske Øvelser. Uden nogen Uleilighed og Besvær bragte han det til i Løbet af 10 Dage at stige indtil 300 Gange, Halv-

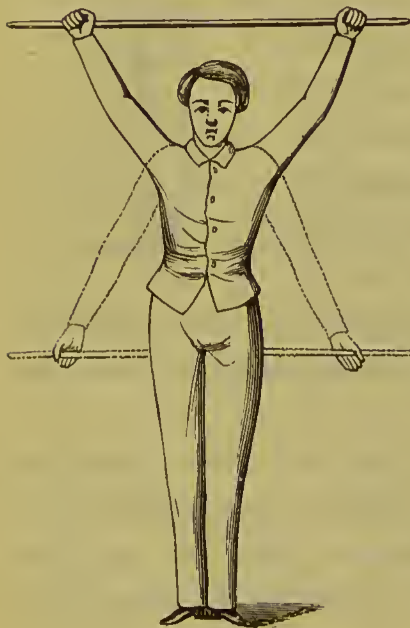
delen om Morgenen og Halvdelen om Aftenen, hver Gang med korte Pauser. Endskjøndt Forfatteren har tilstrækkelig Øvelse og er muskelstærk, følte han dog tidligere, naar han i længere Tid ikke gjorde denne Bevægelse, Ømhed i de forreste Laarmuskler Dagen efter, allerede efter 30 Ganges Gjentagelse. Deraf seer man, hvorledes man selv kan bestemme og regulere Overgangene.)

I det Følgende ville vi fremstille en Række af sammensatte Bevægelser, det vil sige saadanne, hvis Virksomhed ikke er concentreret til et enkelt Lem eller til enkelte Dele, men udstrækker sig samtidig over flere Legemsdele.

---

34) Stokmanøvre med Armene — 4, 12, 16 Gange frem og tilbage.

Fig. 34.



Dertil hører en rund Stok, der idetmindste maa være saa lang, at den naaer Vedkommende til Armhulheden fra Gulvet. Man fatter den nær dens Ender, med Haandryggen opad, beskriver over Hovedet en vertical Bue med den, og gaaer tilbage paa samme Maade, saa at Stokken baade berører Legemets Forside og Bagside. Det er en Hovedbetingelse, at Armene vedblive at være udstrakte i Albueleddet. Dette er i Begyndelsen vanskeligt nok, da de Fleste ikke have den fornødne Bevægelighed i Skulderleddet, fordi de have forsømt at

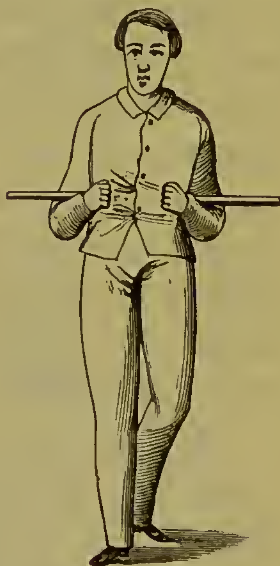
bruge det. Lidt efter lidt bliver Sagen lettere, og man kan da efterhaanden holde Hænderne nærmere og nærmere sammen, indtil man naaer den Afstand mellem Hænderne, der omtrentlig er angivet paa Afbildningen. For at bringe Stokken bagtil og fortil, maa man tillige gjøre en Bøining frem og tilbage med Overkroppen, hvorved Bevægelsen netop bliver „sammensat".

Hovedvirkningen er fornemlig beregnet paa Skuldermusklerne og derefter paa Armenes Strækkemuskler, og tildeels paa de nederste Ryg- og Bugmuskler. Derved bliver Skulderledbet smidigt og bevægeligt, svækkede Muskler styrkes, Aandedrætsprocessen bliver kraftigere, og Underlivsfunctionerne animeres.

35) Gang med Stok under Armene — 10 a 15 Minuter hver Gang.

Man anbringer en kort, rund Stok over Ryggen i de stærkt bøiede og tilbagetrukne Arme. Med saa ubevægelig Overkrop som muligt gaaer man frem og tilbage. Hovedsagen er Armenes og Skuldrenes Tvingen tilbage og Sænkning af Skuldrene. Stokken giver Ryggen dens rigtige Holdning og holder Armene i en Stilling, der ellers vilde være vanskelig at vedligeholde i længere Tid.

Fig. 35.



Hensigten med denne Bevægelse er, foruden at styrke Skulder-, Ryg- og Fodmusklerne, at vænne Legemet til en naturlig og smuk Holdning. Den maa derfor bruges hos dem, der holde Skuldrene og hele Overkroppen bøiet, slingrende, vaklende og ukjønt. Det er især Børn, der let faae saadanne uklædelige Vaner, som under Væxten let kunne give Anledning til alvorlige Følger (Skjævheder i Ryggen, mangelfuld Udvikling af Brystorganerne o. s. v.) for hele deres Levetid. — Nogen speciel Virkning i andet Øiemed har denne Øvelse ellers ikke.

36) Armsvingning frem og tilbage — 30, 60. 100 Gange.


Fig. 36.

Armene blive i en utvungen udstrakt Stilling og med knyttede Hænder kastede kraftigt frem og tilbage, helst i et Allegro-Tempo. Overkroppen skal ikke holdes ubevægelig, men gynge frem og tilbage i Hofteleddene. For at holde Ligevægten, følger det af sig selv, at Kroppen boies fortil, naar Armene kastes bagtil, og omvendt. Derved bliver hele Bevægelsen lettere, og dens Virkning mangfoldigere.

De medvirkende Skulder- og Armmuskler tilligemed de fleste Underlivs- og Rygmuskler komme derved i en rhytmisk Virksomhed. Det umiddelbare Indtryk af denne Øvelse er en meget behagelig Fornemmelse, men Virkningen er ikke meget stor. Den fremkalder en sund Totalbevægelse og befordrer godt hele Legemets Blodcirculation. Ved Svækkelse i Arm-, Skulder-, Ryg- og Underlivsmuskler, ved Træghed og Sløvhed i Underlivsfunctionerne kan den bidrage til at opnaae Helbredelse i bestemte Tilfælde, og den er i det Hele at anbefale i Begyndelsen af en gymnastisk Cur, da den er behagelig og ikke anstrengende. Enskjøndt den sætter hele Blodløbet i en raskere Bevægelse, hidser den dog ikke, og kan hyppig bruges som et Varmemiddel, især for Armene og Overkroppen.

Man kan endvidere anbefale den som en Forfriskning og Opmuntring, naar man føler sig legemlig eller aandelig deprimeret og nedslaaet, især paa Grund af Aarstiden og Veirliget, eller som Følge af nervøse Underlivsbesværligheder, uden at man kan angive Grunden til dem (ofte hos Hypochondrister). Man kan da gjentage Bevægelsen indtil 200, 300, 400 Gange med smaa Pauser, og man glemmer da maaskee sit Ildebefindende.

Hvis man vil forøge Virkningen og bringe alle Overkroppens Muskler i stadigere Bevægelse, kan man gjøre Bevægelsen saaledes, at

Armene ikke følges ad, men svinges til modsatte Sider, den ene fremad og den anden bagtil. Denne Modification kan ogsaa tjene til at udjevne mindre betydelige Skjævheder i Rygraden. Man maa da sørge for, at Eftertrykket i Bevægelsen kun lægges i den ene Retning, f. Ex. i den venstre Arm i Bevægelsen bagtil, i den høire fortil, eller omvendt, eftersom man vil raade Bod paa en bestemt, bestaaende Skjævhed, og Lægen maa da give den nødvendige Anviisning.

37) **Armsvingning til begge Sider** — 30, 60, 100 Gange frem og tilbage.

Fig. 37.



Denne Bevægelse ligner den foregaaende, og gjøres kun i en anden Retning, idet Armene svinges til Siderne istedetfor fremad og bagtil. Overkroppen bøies kun saa meget, at der kan være Plads for de lige nedhængende Armes Svingning forbi Legemets Forflade. Ogsaa ved denne Øvelse maa Sædet være noget eftergivende i Hofteleddet, saa det kommer til at gynge frem og tilbage i modsat Retning af Armene, men til Siderne.

Her komme ogsaa de forreste Brystmuskler til at spille en Rolle, og istedetfor at de forreste Bugmuskler ved den foregaaende Bevægelse vare virksomme, bliver det her alle Musklerne i Siderne. Derfor virker denne Gymnastik mere paa Lever- og Miltregionen og hjælper paa disse Organers standsede eller sløvede Functioner. Ved Overkroppens Foroverbøining styrkes tillige Rygmusklerne.

Forøvrigt har denne Bevægelse alle den Foregaaendes Egenskaber og kan benyttes ligesom hiin.

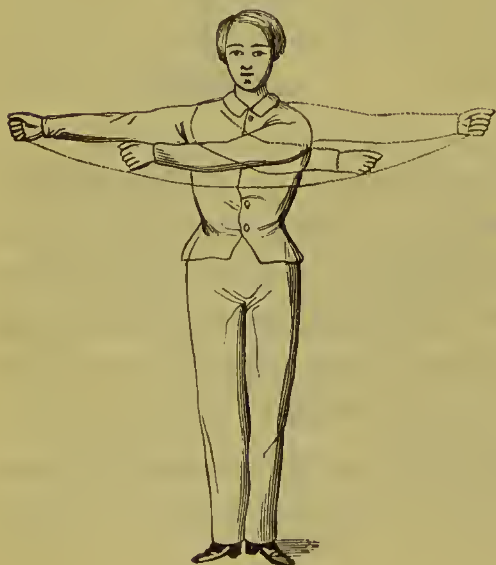
38) **Saugebevægelse** — 10, 20, 30 Gange med hver Arm frem og tilbage.


Fig. 38.

Med stærkt fremad boiet Overkrop strækker man den ene Arm kraftigt fortil og nedad, og paa samme Tid boier man den anden i Albuen og fører den bagtil og opad, og lader saaledes Armene afløse hinanden. Bevægelsen lykkes let, naar man forestiller sig, at man med den ene Haand vil støde en eller anden Gjenstand fra sig, og med den anden vil trække den til sig.

Ved denne Manøvre bliver en Mængde Muskler satte i Bevægelse, alle Arm-, Skulder- og Rygmuskler, og den er vel skikket til at frembringe en Totalbevægelse, imod Svækkelse i de nævnte Muskelpartier, og, da der virkes paa Organerne i Brystet og Underlivet, imod Functionsforstyrrelser af disse Organer. Især anbefale vi den som Cur, hvor man vil fordele eller opsuge sygelige Ansamlinger, fordele Kjertelsvulster o. d. i Brystets eller Underlivets Hulheder.

39) **Meiebevægelse** — 8, 16, 24 Gange frem og tilbage.


Fig. 39.

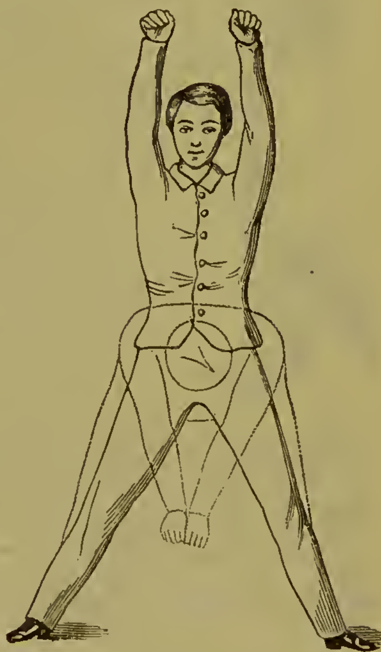
Man strækker Armene horizontalt frem og bevæger dem, stedse udstrakte, kraftigt fra den ene Side til den anden, saa at begge Armene danne en horizontal Halvcirkel. Paa samme Tid holder man Kroppen og Underextremiteterne ubevægelige. Eftertrykket i Bevægelsen lægges saavel paa Svingningen tilhoire som tilvenstre. Man tænke sig, at man gjør en meiende Bevæ-

gelse til begge Sider, hvorved man altsaa lægger ligesom Tryk i hvert Moment af Bevægelsen.

Da hele Legemet ved enhver Svingning yder en tilsvarende Modstand, bliver ikke alene Arm- og Skuldermusklerne satte i Activitet, men ogsaa samtlige Muskler paa Overkroppen, Sædet og Underextremiteterne. Denne Gymnastik virker derfor oplivende paa hele Legemets Muskulatur, og er fortrinlig at anbefale ved almindelig Mangel paa Kraft i Musklerne og mod Lamheder, især ved begyndende Rygmarvslamhed i det Stadium af Sygdommen, hvor der føles en vis Sløvhed og en usædvanlig Usikkerhed i Gangen, hvilket sædvanligviis er det første Tegn, der gjør Patienten opmærksom og ængstelig.

40) **Brændehugger-Bevægelse** — 6, 12, 20 Gange.

Fig. 40.



Man stiller sig med Benene noget fra hinanden og støtter fast paa dem. Derpaa løfter man de udstrakte Arme høit op og fører dem med Kraft ned, som om man vilde kløve et Stykke Brænde, der ligger mellem Fødderne. Man maa tillige lade Knæerne være lidt eftergivende, for at Bevægelsen kan være saa fri og fuldstændig som muligt.

Armenes Løftemuskler, de forreste og bageste Sædemuskler, og samtlige Been- og Fodmuskler ere ved denne Act i Virksomhed, og der fremtræder en stærk og trættende Totalbevægelse. Paa Grund af denne Bevægelses Eiendommelighed qvalificerer den sig fornemlig til Brug og Helbredelse i tvende Øiemed, nemlig til at hæve en almindelig Sløvhed og Standsning i Underlivsorganernes Functioner, og som et styrkende Middel for Rygmarvsnerverne ved allerede mere udviklet Rygmarvslamhed. Dog bør Bevægelsen noget modificeres, eftersom man vil opnaae det ene eller

det andet Resultat. I første Tilfælde, for at virke paa Underlivsorganerne, maa Eftertrykket lægges paa den Deel af Bevægelsen, naar man lader Hugget falde; i det andet Tilfælde paa det Moment, da man efter Hugget atter retter Overkroppen i Veiret (Forberedelsen til Hugget).

Hvis man har Anlæg til Blodcongestioner til Hovedet eller Brystet, bør man ikke befatte sig med denne gymnastiske Øvelse, ligesom den i det Hele ikke passer for Fruentimmer.

41) Travløb paa Stedet — 100, 200, 300 Gange med hver Fod.

Fig. 41.



Det er det sædvanlige Travløb, kun med den Forskjel, at man ikke kommer fra Stedet, og at man kun træder paa Taaspidserne. Overkroppen behøver derfor ikke som ellers at bøies forover. Man løber paa Tæerne, fordi det vilde ryste hele Legemet altfor meget, naar man traadte an paa hele Fodsaalen, hvilket vilde være skadeligt især for dem, der lide af Blodcongestioner til Hovedet. Man maa holde Knæ- og Fodleddet boieligt. Hvor kraftig og hurtig man vil gjøre Bevægelsen, kommer an paa Omstændighederne.

Naar blot tilsigtes en let, trættende Motion, der f. Ex. kan fremkalde Søvn, der kan befordre Blodløbet i Underlivet og Stolgangen, og aflede fra Hoved og Bryst, eller blot imod altid kolde Fødder, er denne Bevægelse meget hensigtsmæssig. Da den befordrer Blodcirculationen i Underlivet og driver det nedefter, passer Motionen ogsaa for at fremkalde standset Hæmorrhoidalflod eller maanedlig Renselse. Dog maa man iagttage, hvad der senere i denne Henseende vil blive bemærket.

42) Beensvingning frem og tilbage.
43) Beensvingning til begge Sider

8, 16, 24 Gange frem og tilbage med hvert Been.

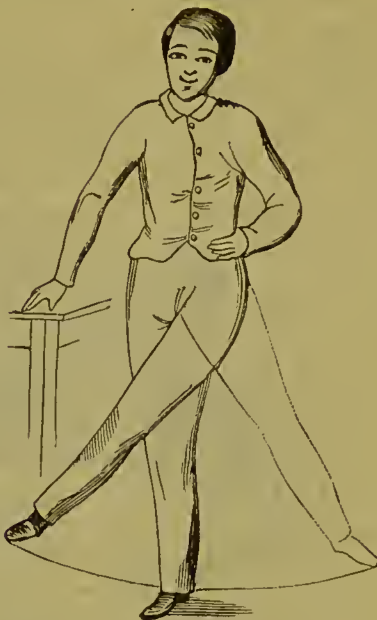
Man staaer paa det ene Been og løfter det andet omtrent en Tomme fra Gulvet, og gjør kraftige Svingninger fremad og bagtil, eller tilhøire

og tilvenstre. I Begyndelsen maa man, for at holde Ligevægt, støtte sig med den ene Haand til en fast Gjenstand (en Stol eller et Bord),

Fig. 42.



Fig. 43.



men man maa bestræbe sig for, saa snart som muligt at kunne undvære denne Støtte, da ellers en Deel af Virkningen gaaer tabt. Idet man gjør sig Umage for selvstændig at holde Ligevægten og at holde Legemet roligt, fremkaldes et compliceret Muskelspil, hvilket netop er Hensigten med denne Bevægelse.

Begge Bevægelserne lægge fornemlig Beslag paa de om Hofterne liggende Muskelpartier i et stort Omfang og fra alle Sider, men tillige virke de paa Rygmusklerne lige fra Nakken til Sædet, og paa samtlige Muskler paa Underextremiteterne. Endog Musklerne paa det Been, der holdes roligt, ere i Virksomhed, da det har nok at gjøre med at passe paa at holde Ligevægten for hele Legemet. Denne Gymnastik er derfor at anbefale mod chroniske, rheumatiske og gigtiske Affectioner i Hofteleddet, naar der aldeles ingen Betændelse er tilstede, imod Svækkelse og Stivhed i Fodderne, og som en almindelig Motion.

44) **Stokmanøvre med Benet** — 4, 6, 8 Gange med hvert Been frem og tilbage.

Man fatter med begge Hænders Fingerspidser en lige Stok, saa at Afstanden mellem Hænderne mindst er Legemets Brede. I foroverbøiet Stilling forsøger man at bringe det ene Been efter det andet over Stokken, men med lodret Skinnebeen, det vil sige saaledes, at Skinnebenet, naar Benet bringes over Stokken, staaer lodret paa denne. Man maa naturligviis ikke slippe Stokken. Naar man med begge Benene er kommen over Stokken, lader man dem gjøre samme Tour tilbage. Bevægelsen er unægtelig meget besværlig og for Mange i Begyndelsen umulig, men ved fortsat Øvelse kunne de Fleste dog komme ud af det.

Fig 44.



Foruden de mange Bibevægelser concentrerer Hovedvirksomheden sig til de i Underlivets Hulhed (i Bækkenet) liggende Muskler, der tvinges til den høieste Grad af Sammentrækning. Denne fremkalder et meget kraftigt Tryk paa den nederste Deel af Tarmkanalen, især paa Endetarmen og Hæmorrhoidalkarrene. Derfor fortjener denne Gymnastik at optages som en Deel af Dagsordenen ved haardnakket Forstoppelse, især i den nederste Tarmkanal, og ved de saakaldte Hæmorrhoider, — naturligviis kun naar der hverken er Feber eller Betændelse tilstede.

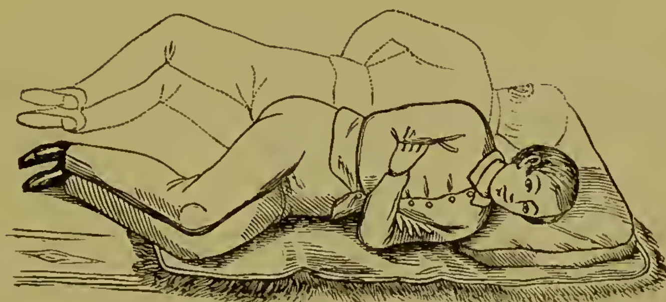
Derimod maa denne Øvelse fraraades eller forbydes, hvor der er Anlæg til stærke Blodcongestioner til Hovedet, ved Broktilfælde og hos Fruentimmer.

45) **Rullen paa Ryggen** — 30, 40, 50 Gange frem og tilbage.

Man lægger sig paa Ryggen horizontalt paa en Madrats eller paa flere Lag af Tæpper, der ikke behøver at være længere end Overkroppen, og med en Pude under Hovedet. Armene korser man over Brystet,

Benene bøier man halvt i Knæerne, og støtter Hælene mod Gulvet. Hele Legemet vælter man om til Siden, saa at det kommer til at hvile paa Armen, Skuldren og Hoften. Derpaa gjør man samme Bevægelse tilbage, saa at man kommer til at ligge paa den anden Side.

Fig. 45.



Hele Legemet maa hver Gang væltes om til complet Leie paa Siden, saa at man kommer til at beskrive en Halvcirkel.

Ved denne Bevægelse, der i og for sig ikke er meget trættende, er det ikke saameget Hensigten at øve de agerende Muskler, men de indvendige, lettere bevægelige Organer, især i Underlivet, tvinges derved afvexlende til at skifte Leie. En saadan Leieforandring kan paa en simpel Maade mekanisk tjene til at opnaae eller idetmindste understøtte mangen heldig Cur. Dette er f. Ex. Tilfældet ved ligeligere at fordele Blodmassen, hvor der er altfor megen Overfyldning af Blod eller Standsning af Blodløbet i dybere liggende Underlivsorganer, ved større, ikke betændte Hæmorrhoidalknuder (Tapper), ved deraf fremkaldte Kramper i Urinblæren, hvor man kan befrygte en altfor stærk Blødning paa Grund af Overfyldning eller Congestion af Blod, ved den forestaaende maanedlige Renselse og i flere Tilfælde. Endvidere ved Luftansamlinger i Tarmkanalen (Vinde og Vindcolik), for at bringe indeklemte Brok tilbage o. s. v.

Hensigten med denne Bevægelse er ikke nogen radical Cur, men kun at lindre, og det er derfor ikke Meningen, at vi ville anbefale den som hørende til Dagsordenen, men kun at den leilighedsviis kan anvendes med Nytte.

V. Exempler paa en Række Legemsbevægelser i specielle Øiemed.

I dette Afsnit ville vi fremsætte en Række af specielle Forskrifter for de Tilfælde, der hyppigst forekomme og bedst passe for en methodisk Sundhedsgymnastik i Hjemmet, og vi haabe derved at give Vedkommende et sikkert og let forstaaeligt Holdepunkt, naar det gjælder i Praxis at gjøre det rette Valg mellem de forskjellige Øvelser. Men man maa erindre, at Forskrifterne kun gjælde for tænkte Sygdomstilfælde, og at man derfor maa fornuftigt modificere dem efter Omstændighederne og ofte raadføre sig med sin Læge. Det **individuelt rigtige** Forhold i at vælge og udføre den gymnastiske Øvelse kan bedst udfindes ved egen Erfaring. Ligeledes erindre vi atter og atter om, at de Forskrifter, der gives i et bestemt Øiemed, ikke ere saaledes at forstaae, at man alene ved dem skulde kunne opnaae Alt og i alle Tilfælde, men at Gymnastiken kun er en Deel af den hele, nødvendige Cur, og at den paa den meest passende Maade vil understøtte Curen.

Ved at sammenstille de enkelte Bevægelser i disse Forskrifter, ere de ordnede med stadigt Hensyn til den passende Afvexling i Muskelvirksomheden. Man maa nemlig sørge for, at man undgaaer Overanstrengelse, og at samme Muskelbevægelsesgrupper ikke følge altfor vedholdende efter hinanden. Derfor er det tilraadeligt, ikke altid udelukkende at bruge den gymnastiske Øvelse, der er anbefalet som directe virksom mod et bestemt localt Tilfælde, men at afbryde den ved mindre væsentlige, in-

directe virksomme Øvelser. Man skal vel have et bestemt Maal og en bestemt Bevægelse *fortrinsviis* for Øie, men dog ikke forsømme det hele øvrige Muskelsystem. I et sammensat Maskineri gaaer hvert Hjul bedre, naar hele Værket samtidig er i Bevægelse, og dette gjælder i endnu høiere Grad om den menneskelige Organisme, hvis enkelte Dele ere saa nøie forbundne ved hinanden og gribe saa mægtigt og væsentlig ind i hinanden *).

For at gjøre Oversigten let og hurtig ved Afbenyttelsen af disse Forskrifter, ansee vi det for hensigtsmæssigt, ved de enkelte Bevægelser her at gjentage, hvor mange Gange Øvelserne skulle foretages (hvilket vil staae i Parenthesen). Man vil deraf desuden see, hvor der hist og her af en speciel Grund er gjort en Forandring i de tidligere anførte Tal.

Det ved enkelte Bevægelser tilføiede T antyder det Tidspunkt, hvor de ovenfor Pag. 16 omtalte dybe *Indaandinger* passende kunde gjøres, hver Gang 6 à 8 Gange gjentagne. Man bør aldrig forsømme dem.

Med Hensyn til de Forskrifter, der have et aldeles specielt og lokalt helbredende Øiemed, og hvor derfor nogle af de væsentligste Bevægelser ere anførte mere end eengang (hvilket er Tilfældet med Forskrifterne 1, 4, 5 og 6) er det tilraadeligt, i Begyndelsen ikke at gjentage netop disse Bevægelser, førend Legemet og især de virksomme Muskler ere blevne vante til dem, saa at man ikke længer behøver at frygte Overanstrengelse.

---

*) Vi kunne derfor ikke billige den *svenske Sygegymnastiks* Grundsætning, hvorefter der *udelukkende* lægges Vind paa at concentrere de vigtigste Bevægelser paa enkelte Punkter, og som anføres som en Fortjeneste. Det er en falsk Oeconomi. Livsvirksomheden er ikke saa knap tilmaalt de enkelte Dele, som man efter hiin Grundsætning skulde formode. En samtidig Øvelse af andre, især beslægtede Muskelpartier vil udfolde en høiere Livskraft og Virksomhed, og vil længere Tid og bedre kunne taales, end naar man vil virke isoleret.

1) Forskrifter for at aflede Blodcongestioner og chroniske Smerter fra Hoved og Bryst.

Armdreining (om sin Axe) Fig. 16. (30, 40, 50.)
Ottetalsbevægelse Fig. 17. (20, 30, 40.)
Finger-Boining og -Strækning Fig. 18. (12, 16, 20) T.
Beensvingning i Kreds Fig. 25. (4, 6, 8.)
Beensvingning til Siden Fig. 26. (6, 10, 16.) [Falder bort hos Fruentimmer.]
Beendreining (om sin Axe) Fig. 27. (40, 50, 60.)
Hænderguidning Fig. 19. (40, 60, 80.) Med de anførte Modificationer.
Benenes Sammentrækning Fig. 28. (6, 12, 16.) T.
Knæ-Strækning og -Boining fortil Fig. 29. (6, 8, 10.)
Knæ-Strækning og -Bøining bagtil Fig. 30. (10, 12, 16.)
Fod-Strækning og -Bøining Fig. 31. (30, 50, 60.)
Sidden paa Hug Fig. 33. (8, 16, 24.) T.
Beensvingning frem og tilbage Fig. 42. (8, 16, 24.)
Beensvingning til Siden Fig. 43. (8, 16, 24.)
Travløb paa Stedet Fig. 41. (100, 300, 500.) T.
Sidden paa Hug Fig. 33. (8, 16, 24.)

Hvor man imod Forventning ikke opnaaer noget Resultat ved disse Øvelser, f. Ex. ikke kan aflede fra Hovedet ved at erholde varme Fødder, maa man tage sin Tilflugt til det simple Middel at banke Fodsaalerne. Man betjener sig hertil af en kort og stærk Stok eller et Stykke Træ o. d., og banker dermed de med Skoe eller Støvler beklædte Fodsaaler afvexlende, indtil man føler en middelmaadig Hede i dem. Dette er det kraftigste Middel imod haardnakket kolde Fødder, og det slaaer aldrig feil.

---

2) Forskrifter til at styrke og fuldstændiggjøre Aandedrættet, imod en smal Brystkasse, begyndende Lungetuberkler, Asthma o. d. — ligesom ogsaa for at gjøre Stemmen kraftigere hos Prædikanter, Sangere, Stammende etc.

Skulderløften Fig. 3. (30, 40, 50.)
Armsvingning i Kreds Fig. 4. (8 12, 20.)

Armsvingning til Siden Fig. 5. (10, 24, 40.) T.
Albuerne tilbage Fig. 6. (8, 12, 16.)
Hænderne foldede paa Ryggen Fig. 7. (8, 12, 16). T.
Armstød udad Fig. 10. (10, 20, 30.)
Armstød opad Fig. 11. (4, 8, 12.) T.
Kropbøining til Siden Fig. 21. (10, 16, 24.)
Udstrakt Armbevægelse fremad Fig. 15. (12, 16, 24.) T.
Kropbøining i Kreds Fig. 23. (6, 10, 16.)
Stokmanøvre med Armene Fig. 34. (8, 20, 30.) T.

I de herhenhørende Tilfælde, hvor Aandedrættet ikke gaaer ligeartet for sig i begge Sider af Brystet, maa man istedetfor de sædvanlige dybe Indaandinger afvexle med den Pag. 26 omtalte og ved Fig. 8 beskrevne Indaanding.

Den Art af Asthma, der har sin Grund i en Slaphed og Udvidelse af Lungecellerne (Emphysem), hvilket af Lægen kan opdages ved den stethoscopiske Undersøgelse, maa man ved de dybe Indaandinger lægge stærkere Tryk paa Udaandingen end paa Indaandingen. Derfor kan man ogsaa i disse Tilfælde meget tilraade Alt, hvad der er forbundet med kraftige Udaandinger, f. Ex. at tale høit, declamere, lee, synge (især Portamento i Sangen). De Personer, der længere Tid have været brystsyge, maae alvorligt lægge sig paa Hjerte, Intet at foretage sig, uden at have raadført sig med sin Læge, ikke engang følge disse simple Raad uden hans Tilladelse.

---

3) Forskrifter imod Træghed og Standsninger i Underlivsorganernes Functioner overhovedet, og imod alle de heraf følgende Sygdomstilfælde, navnlig i Portaaresystemet, Fordøielsessvækkelse, haardt Liv og Forstoppelse, mod dermed følgende Hovedsmerter, Hæmorrhoidalbesværligheder, Hypochondri, Hysteri, Melancholi osv.

Kropbøining fortil og bagtil Fig. 20. (10, 20, 30.)
Kropbøining til Siderne Fig. 21. (20, 30, 40.)
Stokmanøvre med Armene Fig. 34. (4, 12, 16.) T.
Kropdreining (om sin Axe) Fig. 22. (8. 16, 24.)

Knæ-Strækning og -Boining fortil Fig. 29. (4, 6, 8.)
Kropdreining i Kreds Fig. 23. (8, 16, 30.) T.
* Savgebevægelse Fig. 38. (10, 20, 30.)
Kropboining opad Fig. 24. (4, 8, 12.)
Beenløften til Siden Fig. 26. (6, 10, 16.) [bortfalder for Fruentimmer.]
* Brændehuggerbevægelse Fig. 40. (6, 8, 12.) [bortfalder for Fruentimmer.]
Armsvingning frem og tilbage Fig. 36. (20, 40, 60.)
* Knæløften fortil Fig. 32. (4, 10, 16.)
Armsvingning til Siden Fig. 37. (30, 60, 100.) T.
* Stokmanøvre med Benet Fig. 44. (4, 6, 8.) [bortfalder for Fruentimmer.]
Travløb paa Stedet Fig. 41. (100, 150, 200.) T.

De med * betegnede Bevægelser maae kun gjentages det halve Antal Gange eller endnu sjeldnere, naar de benyttes af Personer, der samtidig bruge hidsende Badecure.

Et virksomt Middel til at fremskynde Underlivsorganernes Functioner, er at ælte Underlivet. Det skeer om Morgenen i Sengen, medens man undgaaer at stramme Bugmusklerne, og i et beqvemt Leie paa Ryggen. Man sætter Tommelfingrene tæt under Ribbenene bagtil paa Siderne og de øvrige udspilede Fingre paa Underlivets Forflade, og trykker da meer eller mindre kraftigt, afvexlende med begge Hænder i nogle Minutter. Endnu kraftigere er Virkningen, naar Trykket anvendes med et samtidigt Chok, idet man med begge Haandflader paa eengang trykker Underlivet og hurtigt tager Hænderne bort, hvorved bevirkes en hurtig Prellen tilbage af den elastiske Bugvæg. Endnu kraftigere er det at banke (ælte) Underlivet med knyttede Hænder i flere Minutter.

Ved Smerter i Underlivet, der ikke ere forbundne med Betændelse, saasom ved Colik, Vinde o. d., er den simple Frottering af Underlivet med den flade Haand, især naar den foretages i Kreds omkring Navlen, i 5 à 10 Minutter tilstrækkelig til at lindre Smerterne, og kan ogsaa, naar den regelmæssigt fortsættes, bidrage til at hæve Underlivsorganernes Slovhed. Ogsaa dybe Indaandinger ere at anbefale alle dem, der lide af en altfor langsom Blodcirculation i Portaaresystemet.

Leiet i Sengen fortjener ogsaa nærmere Omtale for dem, der lide af chroniske Underlivssygdomme. Det bedste Leie er paa Ryggen, foruden paa Grund af at Aandedrættet saaledes er friest, forbi Underlivsorganerne i dette er mindst udsat for Tryk, og forbi hele Legemet ikke saa let bliver krumbøiet, som naar man ligger paa Siden. Naar de i Siderne liggende Organer, Leveren og Milten, hovedsagelig lide, maa man i første Tilfælde undgaae Leiet paa høire Side, og i sidste Leiet paa venstre. — Naar man længe forbliver i en siddende Stilling, maae Underlivssyge vogte sig for den Vane at sidde med Benene eller Fødderne over hinanden.

---

4) Forskrifter til directe at virke Stolgang.

Armsvingning frem og tilbage Fig. 36. (20, 40, 60.)
Armsvingning til Siderne Fig. 37 (20, 40, 60.) T.
Kropbøining opad (Fig. 24. (4, 8, 12.)
Saugebevægelse Fig. 38. (10, 20, 20.)
Kropdreining i Kreds Fig. 23. (8, 12, 16.)
Brændehugger = Bevægelse Fig. 40. (6, 8, 12.) T. [bortfalder for Fruentimmer.]
Knæløften fortil Fig. 32. (6, 12, 20.)
Armsvingning frem og tilbage Fig. 36. (30, 60, 100.)
Armsvingning til Siden Fig. 37. (30, 60, 100.)
Travløb paa Stedet Fig. 41. (100, 200, 300.)
Kropdreining i Kreds Fig. 23. (8, 16, 30) med de anførte Modificationer.

Naar Stolgangen er altfor haard og tør, ere simple, lunkne og noget rigelige Vandklysterer det ufkyldigste., hurtigste og tilraadeligste Middel. Er der tillige Hæmorrhoider tilstede, kan man sætte en eller anden mild Olie (Linolie f. Ex.) til i ringe Qvantitet.

---

5) Forskrifter til at fremkalde standset Hæmorrhoidalflod (gylden Aare) og den maanedlige Renselse.

Meiebevægelse Fig. 39. (6, 10, 16.)
Armsvingning frem og tilbage Fig. 36. (20, 30, 50.)

Armstød nedad Fig. 12. (10, 20, 30.) Hvis Hovedet taaler det, kan man gjøre denne Bevægelse med et Chok.
Travløb paa Stedet Fig. 41. (100, 150, 200.) T.
Saugebevægelse Fig. 38. (10, 20, 30.)
Knæløften fortil (Fig. 32. (4, 8, 12.)
Armsvingning til Siden Fig. 37. (20, 30, 50.)
Stokmanøvre med Benet Fig. 44. (4, 6, 8) [bortfalder for Fruentimmer.]
Beensvingning til Siden Fig. 43. (8, 16, 24.)
Knæløften fortil Fig. 32. (4, 8, 12.)
Travløb paa Stedet Fig. 41. (150, 200, 300.)
Stokmanøvre med Benet Fig. 44. (4. 6, 8) [som ovenfor.]

Udtrykket „Hæmorrhoider" (gylden Aare) er i daglig Talebrug et altfor omfattende og ubestemt Begreb. Man maa adskille to Arter af Hæmorrhoider efter deres Aarsag: 1) primære Hæmorrhoider, hvor Blodaarerne i Bækkenet og omkring Endetarmen paa Grund af Legemets opreiste Stilling overfyldes med Blod, hvorved Blodløbet standser eller gaaer langsommere for sig (Takker, Kloe om Endetarmen og Blødning), og 2) sekundære Hæmorrhoider, hvor hiin Standsning i Underlivets Blodaarer fremkalder forstyrrede Functioner i andre og fjernere Organer (i Lever, Milt, Hjerte, Lunger o. s. v.)

Ved de primære Hæmorrhoider hæves i Reglen Misforholdet ved en frivillig Blødning, hvorefter Besværlighederne ophøre. Kun hvor dette ikke er Tilfældet, og hvor andre Organer lide derunder, ere ovennævnte Forskrifter nyttige.

Noget Lignende gjelder om den maanedlige Renselse, thi man bør kun benytte de gymnastiske Øvelser, naar man er overbeviist om, at andre sygelige Tilfælde have sin Grund i Menstruationens Udeblivelse. At Menstruationen udebliver kan f. Ex. foraarsages ved Mangel paa Blod (Anæmi, Blegsot), og det vilde da være urigtigt ved Gymnastik at ville fremtvinge Blodflodbet. Derimod vil Forskriften Nr. 9 b være et hensigtsmæssigt Middel imod den altfor rigelige, den altfor tidlige eller altfor sildigt indtrædende Menstruation (ved at aflede Blodforbruget til Musklerne).

Imod betændte Hæmorrhoidalknuder eller imod en for stærk Blodafgang vil ingen gymnastisk Øvelse kunne hjælpe, ligesaalidt som mod en tilstedeværende altfor rigelig Menstruation. Tvertimod er Rolighed en væsentlig Nodvendighed.

---

6) Forskrifter mod hyppige og svækkende Pollutioner.

Armsvingning i Kreds Fig. 4. (8, 12, 20.)
Armløften til Siden Fig. 5. (10, 20, 30.)
Albuerne tilbage Fig. 6. (8, 12, 16.)
Armstød fremad Fig. 9. (10, 20, 30.)
— udad Fig. 10. (10, 20, 30.)
— opad Fig. 11. (4, 8, 12.) T.
Brændehugger-Bevægelse Fig. 40. (6, 12, 20) [Trykket lægges paa Kroppens Opreisning.]
Saugebevægelse Fig. 38. (10, 20, 30.)
Udstrakt Armbevægelse til Siderne Fig. 14. (8, 12, 16.)
-- — fremad Fig. 15. (8, 12, 16.)
Sidden paa Hug Fig. 33. (8, 16, 24.)
Meiebevægelse Fig. 39. (8, 16, 24.) T.
Hændergnidning Fig. 19. (40, 60, 80.)
Brændehugger-Bevægelse Fig. 40. (6, 12, 20) [som ovenfor.]
Beensvingning til Siden Fig. 37. (30, 60, 100.)
Saugebevægelse Fig. 38. (10, 20, 30.) T.

I haardnakkede Tilfælde af denne Tilstand er det desuden at anbefale, før Sengetid (altsaa nogen Tid efter Bevægelserne, der aldrig bør foretages efter Aftensmaaltidet) at tage et Sædebad af en Temperatur mellem 10 og 12° R., og at sidde i det 6 a 8 Minutter, eller et Klysteer med Vand, hvilket man skal søge at holde inde saa længe som muligt (derfor kun et lille) af samme Temperatur, og om Natten heller ligge paa Siden end paa Ryggen.

---

7) Forskrifter til Radicalcur af Underlivsbrok, især Lyskebrok.

Kropbøining fortil og bagtil Fig. 20. (10, 20, 30.)
Armstrækning bagtil Fig. 13. (8, 12, 20.)
Kropbøining opad Fig. 24. (6, 10, 16.)
Meiebevægelse Fig. 39. (8, 12, 20.)
Kropdreining (om sin Axe) Fig. 22. (10, 20, 30.)
Armsvingning frem og tilbage Fig. 36. (30, 60, 100.)
Kropbøining opad (til Siden.) Leiet er ligesom beskrevet i Fig. 24, kun maa Overkroppen løftes op i en Ottendedeel-Vending til Siden*) (4, 6, 8 Gange til hver Side.) Denne Bevægelse kan dog ikke foretages strax i Begyndelsen, men først naar man har vænnet sig til Kropbøiningen lige i Veiret.

Man maa ved denne Forskrift nøie iagttage Følgende: 1) Man bør aldrig indlade sig paa den, før man af sin Læge har faaet Oplysning om Brokkets Natur, og af ham har faaet Tilladelse at forsøge Curen. 2) Saalænge Øvelsen staaer paa, maa man bære et Brokbaand, der fuldstændigt holder Brokket inde i Underlivet. Kan et Brok ikke fuldstændigt bringes tilbage, bør Øvelsen aldrig foretages. 3) Man maa omhyggeligt sørge for, at Bevægelsen skeer roligt og jevnt, uden Ryk og Trækninger. 4) Man maa stedse gjøre Bevægelsen paa begge Sider, om end Brokket kun er tilstede paa den ene Side, da der ved eet Broks Tilstedeværelse som oftest ogsaa er Anlæg til Brok paa den anden Side. Derfor maae Muskelpartierne styrkes paa begge Sider. 5) Man fortsætter denne gymnastiske Øvelse uafbrudt i 6 a 8 Maaneder. 6) Efter 3 Maaneders Forløb kan man gjentage dem 2 Gange daglig. 7) Hos unge eller yngre Personer kan man stedse haabe Helbredelse. 8) Naar man har naaet et gunstigt Resultat, maa man søge at forebygge et Tilbagefald, ved idetmindste 2 Gange ugentlig at foretage samme Øvelse, der desuden er til Gavn for Sundheden i det Hele. Efter den Tid kan man lidt efter lidt undvære Brokbaandet. 9) Imod det langt sjeldnere Laarbrok kan denne Gymnastik ikke anvendes.

*) Man maa i det beskrevne Leie paa Ryggen gjøre en halv Vending til Siden og saaledes reise sig op, indtil man sidder overende. Derved virker man netop paa de Bugmuskler, der ved deres Sammentrækning kunne bidrage til at holde Brokket inde.

8) Forskrifter imod begyndende Lamhed.

Man kan ikke vente, at vi her ville give en Beskrivelse af de utallige Lamheder, der kunne opstaae paa de forskjellige Dele af Legemet, overalt hvor der er Muskler, eller at vi ville forklare deres Aarsager. Vi troe, at det vil være tilstrækkeligt at angive de gymnastiske Forskrifter for tvende Arter af Lamhed, nemlig i Armmusklerne og i Musklerne paa Underextremiteterne. Hvor blot enkelte Muskler eller Muskelpartier lide, bor man indrette sin gymnastiske Cur saaledes, at de Bevægelser, der tilraades for at sætte netop disse Muskler i Virksomhed, gjentages lidt efter lidt indtil 3 eller 4 Gange saa ofte, som ellers er angivet, rigtignok paa Bekostning af de øvrige passende Bevægelser. Det Samme gjælder, hvor man har at gjøre med Lamheder paa den ene Side, hvor ligeledes Øvelserne maae gjentages hyppigere paa den syge end paa den sunde Side.

Ved al Gymnastik imod Lamheder kommer det væsentligt an paa, at man mere end ellers gjennemfører Øvelsen med uafbrudt Opmærksomhed og med stærk Villiekraft. Deraf afhænger meget den større eller mindre Energi, hvormed Nervekraften kommer til at virke paa Musklerne. I de Tilfælde af Lamhed, hvor Villiekraften allerede er magtesløs, og hvor der er fuldkommen Ubevægelighed, kan man gjøre Forsøg med nogle passive Bevægelser (ved Hjelp af en anden Person), for muligvis at berede en Overgang til active Bevægelser.

Hele Gymnastiken imod Lamhed kan væsentligt understøttes ved visse mekaniske Manipulationer, der bestaae i at man kraftigt gnider, ælter, banker (med Randen af Haanden), kraftigt stryger (med de udstrakte Fingerspidser) eller jevnt bestryger (med Haandfladen) de angrebne Muskler, eftersom man bedst kan komme til dem paa den ene eller anden Maade. De sidste Manipulationer maae altid skee i Retning af Blodets Løb, henimod Hjertet. Hensigtsmæssigst lader man Manipulationerne gjøres umiddelbart forend den gymnastiske Øvelse, for at den vækkende og oplivende Indflydelse kan bidrage til at gjøre active Bevægelser mulige og kraftigere. De kunne desuden anvendes flere Gange daglig; kun maa man ikke fortsætte dem saa længe, at der opstaaer Smerter ved Brugen af dem.

a. Imod begyndende Lamhed af Armene.

Skulderløften Fig. 3. (30, 40, 50.)
Armsvingning i Kreds Fig. 4. (8, 12, 20.)
Armløften til Siden Fig. 5. (10, 20, 30.) T.
Albuerne tilbage Fig. 6. (8, 12, 16.)
Hænderne foldede paa Ryggen Fig. 7. (8, 12, 16.)
Saugebevægelse Fig. 38. (10, 20, 30.)
Armstød fremad Fig. 9. (10, 20, 30.)
— udad Fig. 10. (10, 20, 30.)
— opad Fig. 11 (4, 8, 12.)
— nedad Fig. 12. (10, 20, 30.)
— bagtil Fig. 13. (6, 10, 16.) T.
Beendreining (om sin Axe) Fig. 16. (30, 40, 50.)
Ottetalsbevægelse Fig. 17. (20, 30, 40.)
Finger-Bøining og -Strækning Fig. 18. (16, 24, 40.)
Hændergnidning Fig. 19. (50, 80, 100.) T.

b. Imod begyndende Lamhed i Benene.

Beensvingning i Kreds Fig. 25. (4, 6, 8.)
Beenløften til Siden Fig. 26. (6, 10, 16) [ikke for Fruentimmer.]
* Beendreining (om sin Axe) Fig. 27. (20, 30, 40.)
Benenes Sammentrækning Fig. 28. (4, 6, 8.) T.
* Knæ-Bøining og -Strækning fremad Fig. 29. (6, 8, 10.)
— — bagtil Fig. 30 (10, 12, 16.)
Fod-Bøining og -Strækning Fig. 31. (20, 40, 60.)
Sidden paa Hug Fig. 33. (8, 16, 24.) T.
Kropbøining opad Fig. 24. (4, 6, 8.)
Meiebevægelse Fig. 39. (10, 20, 30.)
Brændehugger-Bevægelse Fig. 40. (8, 16, 24.) [Trykket lægges paa Kroppens Bøining tilbage. Ikke for Fruentimmer.]
Travløb paa Stedet Fig. 41. (100, 200, 300.)
Beensvingning frem og tilbage Fig. 42. (8, 16 24.)
* Beensvingning til Siderne Fig. 43. (8, 16, 24.)

Naar man ikke kan støtte sikkert paa Fodderne, kunne de med * betegnede Bevægelser foretages i liggende Stilling med lidt opløftet Been.

Vi maae anbefale alle dem, der lide af Lamheder, at de i Begyndelsen fordele de anførte Bevægelser paa Løbet af Dagen med kortere eller længere Pauser, eftersom de føle sig oplagte dertil, og at de stedse vogte sig for Overanstrengelse og en altfor stærk Irritation af de virksomme Nerver og Muskler, hvilket bedst skeer deels ved Pauserne, deels ved en jevn og rolig Udforelse af Ovelserne.

---

9) Forskrifter for de Tilfælde, hvor det ikke gjælder et localt Onde, men kun en Mangel i hele Constitutionen eller Legemsbygningen, hvor det altsaa nærmest gjælder hele Sundheden, og at faae en Motion. Altsaa ved almindelig Svækkelse af Muskel- eller Nervesystemet, Mangel paa Blod (Blegsot), Kjertelsyge, Gigt, Fedtsyge o. s. v., ligesom ogsaa for dem, der i det Hele have altfor lidt Bevægelse.

a. **For voxne Mandfolk.**

Alle de nedenfor anførte Bevægelser ville medtage en Tid af omtrent en halv Time, og have samme Virkning som en 4 a 5 Timers Spadseretour, men ere dog mindre trættende, fordi der er en saa stor Afvexling i Muskelvirksomheden. Man vinder altsaa Tid ved disse Ovelser. For at bode paa Ovelsernes Eensformighed og Kjedsommelighed er det hensigtsmæssigt at foretage dem i Selskab med Andre.

Armsvingning i Kreds Fig. 4. (8, 12, 20.)
Armstod fremad Fig. 9. (10, 20, 30.)
— udad Fig. 10. (10, 20, 30.)
— opad Fig. 11 (4, 8, 12.) T.
Kropdreining i Kreds Fig. 23. (8, 16, 30.)
Hændergnidning Fig. 19. (40, 60, 80.)
Kropboining opad Fig. 24. (4, 8, 12.)
Beenløften til Siden Fig. 26. (6, 10, 16.) T.
— — Fig. 28. (4, 6, 8.)
Fod-Boining og -Strækning Fig. 31. (20, 30, 40.)

Saugebevægelse Fig. 38. (10, 20, 30.)
Knæloften Fig. 32. (4, 8, 12.) T.
Armsvingning frem og tilbage Fig. 36. (30, 60, 100.)
Sidden paa Hug Fig. 33. (8, 16, 24.)
Armsvingning til begge Sider Fig. 37 (30, 60, 100.) T.
Brændehuggerbevægelse Fig. 40. (6, 12, 20.)
Travløb paa Stedet Fig. 41. (100, 200, 300.)
Meiebevægelse Fig. 39. (8, 16, 24.) T.
Beensvingning frem og tilbage Fig. 42. (8, 16, 24.)
Beensvingning til Siderne Fig. 43. (8, 16, 24.)

b. For voxne Fruentimmer.

For Qvindekjønnet er en methodisk og regelmæssig Muskelvirksomhed aldeles nødvendig i den Alder, hvor den maanedlige Renselse efter Naturens Orden skal ophøre. Den kan bøde paa mange Mangler og Feil i Levemaaden; den forebygger mange Lidelser og mangen Fare, der er saa almindelig i denne Overgangsperiode, og den forbereder en lykkelig Alderdom.

Armsvingning i Kreds Fig. 4. (4, 6, 10.)
Armsvingning til Siden Fig. 5. (5, 10, 15.)
Hænderne foldede paa Ryggen Fig. 7. (4, 6, 8.)
(*Kropbøining fortil og bagtil Fig. 20. (5, 10, 15.))
Armstød fremad Fig. 9. (5, 10, 15.)
" udad Fig. 10. (5, 10, 15.)
*Kropbøining til Siderne Fig. 21. (10, 15, 20.)
Armsvingning frem og tilbage Fig. 36. (15, 30, 50.)
Knæ-Bøining og -Strækning fortil Fig. 29. (3, 4, 5.)
" " " bagtil Fig. 30. (5, 6, 8.)
*Kropdreining (om sin Axe) Fig. 22. (5, 10, 15.)
*Saugebevægelse Fig. 38. (5, 10, 15.)
*Benenes Sammentrækning Fig. 28. (2, 3, 4.)
Armsvingning til begge Sider Fig. 37. (15, 30, 50.)
Fod-Bøining og -Strækning Fig. 31. (10, 15, 20.) T.

*Meiebevægelse Fig. 39. (4, 8, 12.)
*Sidden paa Hug Fig. 33. (4, 8, 12.)

De med * betegnede Bevægelser maae ikke foretages, medens den maanedlige Renselse er tilstede.

c. **For Personer af begge Kjøn over 60 Aar.**

Det er en Vildfarelse, naar man troer, at gamle Personer trænge til saa megen Ro som muligt. De bør vel ikke udsætte sig for de samme Strabadser som den kraftigere Ungdom, og de trænge ogsaa til længere og oftere Hvile, men almindelig Motion og regelmæssige Bevægelser ere aldeles nødvendige i den høiere Alder, netop for at forebygge Legemets Alderdomssvækkelse og for at forlænge Livet. Undertiden bliver netop en stærkere Bevægelse end sædvanlig tilraadelig, f. Ex. een Gang ugentlig Øvelserne i et dobbelt Antal Gange. Gymnastiken skal jo netop forynge og er dobbelt nødvendig i en Alder, hvori man lettest forfalder til Dovenskab og Magelighed, og hvori Livsfunctionerne derfor lettest sløves og standse. Erfaringen taler ogsaa derfor (cfr. Pag. 17, 9.).

Armsvingning i Kreds Fig. 4. (4, 6, 10.)
Beensvingning i Kreds Fig. 25. (2, 3, 4.)
Udstrakt Armbevægelse til Siden Fig. 14. (4, 6, 8.) T.
— — fremad Fig. 15 (4, 6, 8.) T.
Kropbøining fortil og bagtil Fig. 20 (5, 10, 15.)
Hændergnidning Fig. 19. (20, 30, 40.)
Beendreining Fig. 27. (10, 15, 20.) T.
Armstød udad Fig. 10. (5, 10, 15.)
„ nedad Fig. 12. (5, 10, 15.)
„ bagtil Fig. 13. (3, 5, 8.) T.
Sidden paa Hug Fig. 33. (4, 8, 12.)
Armsvingning frem og tilbage Fig. 36. (15, 30, 50.)
Kropbøining til Siderne Fig. 21. (10, 15, 20.) T.
Saugebevægelse Fig. 38. (5, 10, 15.)
Armsvingning til Siderne Fig. 37. (15, 30, 50.)
Travløb paa Stedet Fig. 41. (50, 100, 150.) T.

For at vedligeholde en uforstyrret Sundhed, legemlig Kraft og Udholdenhed, ville vi overhovedet anbefale Følgende. Saa længe man føler sig rask, gjør man sig til Regel, daglig (i den høiere Alder 2 à 3 Gange ugentlig) at vadske og afgnide Legemet ved en Temperatur af 14 ° R, helst strax efterat man er staaet op. Man gjør det bedst ved at staae i et Kar, hvori er omtrent en Tomme høit Vand med en Temperatur af mellem 12 og 15 ° R. I Vandet dypper man et langt, sammenlagt, grovt uldent Klæde, afvrider det lidt og gnider dermed hele Legemet, først Hovedet. Naar Legemet er aftørret, anvender man over hele Legemets Overflade en æltende og paa de haarde Dele (Hovedet og Leddene) en bankende Manipulation. Efter at have fuldendt sin Paaklædning, foretager man de passende gymnastiske Legemsbevægelser. Hvorledes denne Manøvre virker oplivende og forfriskende i enhver Alder, vil Enhver kunne erfare, og han vil opmuntres til at fortsætte dem.

---

10) Forskrifter for Børn af begge Kjøn til en normal Legemsudvikling.

Fra det fjerde eller femte Aar kunne Børn i Almindelighed ansees for modne til de regelmæssige, gymnastiske Bevægelser i Hjemmet. Især maa det anbefales at optage disse i Opdragelsesanstalter og Skoler, som Dele af Opdragelsen. Naar man fortsætter dem gjennem hele Barnealderen, kan det være tilstrækkeligt at gjentage dem i Gjennemsnit 2 Gange ugentlig, og man bør da helst vælge de Dage, paa hvilke Lemmerne ellers mangle den fornødne Motion.

Ved denne Leilighed ville vi lægge alle Skolebestyrere og -Bestyrerinder paa Hjerte, aldrig at lade Børn sidde u a f b r u d t ved Underviisningen længer end høist 2 Timer, da man ved Nutidens Skoleunderviisning maa tage saa meget Hensyn til Legemets Udvikling, Holdning og almindelige Sundhed. Vedholdende Stillesidden uden Afvexling i Stillingen, indtil Ryggen bliver træt, er en af de hyppigste Aarsager til Skjævheder i Rygraden, der især for unge Pigers Fremtid have saa megen Betydning. Lige saa trættende er Børns uafbrudte aandelige Beskjæftigelse. De i vore Skoler sædvanlige „Mellemtimer" af 10 Mi-

nutter eller et Qvarteer kunne ikke raade Bod paa disse Ulemper. Vi mene derfor, at man i Skolerne bør anvende Friqvartererne til de nedenanførte Legemsbevægelser i en planmæssig Orden, hvad enten det kan skee i selve Skolelocalet eller udenfor dette. Enhver Lærer vil kunne inspicere Øvelserne og paasee, at de foretages ordentligt, selv om han ikke ellers er fortrolig med Gymnastiken. Efter en saadan forfriskende og oplivende Bevægelse vil man tage fat paa sit Arbeide med fornyet Kraft og Mod. — Iøvrigt er den legemlige Udvikling en Grundbetingelse for Aandsudviklingen, og bliver derfor en af Skolens vigtigste Opgaver at løse.

For at bringe Børnene til at foretage de gymnastiske Øvelser rigtigt, er det nodvendigt, at en voxen Person (Fader, Moder, Lærer eller Gouvernante) enten selv personlig tager Deel i dem, eller idetmindste er tilstede for at lede dem*). Born have sædvanligviis ikke den nodvendige Alvor, og Sagen bliver let en Slendrian eller døer hen. Det er en Deel af Opdragelsen, at vække Bornenes Sands derfor og stedse holde den vaagen (fornemlig ved passende Afvexlinger i Bevægelserne, Kappelyst o. s. v.), thi Bevægelserne ere kun gavnlige, naar de foretages med god Villie. Men man maa endvidere passe paa, at Børnene ikke gjøre Bevægelserne hyppigere eller anvende mere Muskelkraft paa dem med den ene Side af Legemet end med den anden. Næsten Alle ere i denne Henseende eensidige og ere tilbøielige til at skaane den svagere (venstre) Side, ofte uden at vide det. Det er netop denne Mangel i Legemsudviklingen, der for Born har en saa stor Betydning, fordi derved under Væxten saare let kan opstaae forskjellige Skjævheder og Anomalier i den senere Udvikling. Den eneste Undtagelse fra denne almindelige Regel er de Tilfælde, hvor en tilstedeværende Legemsfeil betinger en Uligeartethed i Bevægelserne paa begge Sider. Her er da den orthopædiske Gymnastik paa sin Plads, men denne maa kun ledes af en erfaren Læge.

Hvor det *væsentlig* gjælder en complet legemlig Udvikling, det vil sige, *Villiens muligst fuldstændige* Herredømme over Lem-

---

*) I Familier kunne et Par Aftentimer ugentlig ikke bedre anvendes til en nyttig og velgjørende Underholdning.

merne, f. Ex. ved Dandseundervisning, ved den militaire Uddannelse o. s. v., vil man lettere naae dette Maal, naar man indøver de her foreskrevne Grundformer af Bevægelser, 2, 3 eller flere jevnsides. Man kan under et fornuftigt Tilsyn afvexle i det Uendelige, men man maa stedse vaage over, at enhver enkelt Bevægelse foretages jevnt og roligt.

(Hos Pigebørn kunne de med * betegnede Øvelser ikke benyttes.)

Hoveddreining i Kreds Fig. 1. (5, 10, 15.)
" til Siderne Fig. 2. (3, 4, 5.)
Armsvingning i Kreds Fig. 4. (4, 6, 10.)
Armløften til Siderne Fig 5. (5, 10, 15.)
Albuerne tilbage Fig. 6 (4, 6, 8.)
Hænderne foldede paa Ryggen Fig. 7. (4, 6, 8.) T.
Armstød fremad Fig. 9. (5, 10, 15.)
" udad Fig. 10. (5, 10, 15.)
" opad Fig. 11. (2, 4, 6.)
" nedad Fig. 12. (5, 10, 15.)
" bagtil Fig. 13. (3, 5, 8.) T.
Beensvingning i Kreds Fig. 25. (2, 3, 4.)
*Beenløften til Siderne Fig. 26. (3, 5, 8.)
Udstrakt Armbevægelse til Siderne Fig. 14. (4, 6, 8.)
" " fremad Fig. 15 (4, 6, 8.) T.
Kropbøining fortil og bagtil Fig. 20. (5, 10, 15.)
" til Siderne Fig. 21. (10, 15, 20.)
Armdreining (om sin Axe) Fig. 16. (15, 20, 25.)
Ottetalsbevægelse Fig. 17 (10, 15, 20.)
Finger-Bøining og -Strækning Fig. 18. (6, 8, 10.)
Beendreining (om sin Axe) Fig. 27. (10, 15, 20.)
Benenes Sammentrækning Fig. 28. (2, 3, 4.) T.
Kropdreining (om sin Axe) Fig. 22 (5, 10, 15.)
Knæ-Bøining og -Strækning fortil Fig. 29 (3, 4, 5.)
" " " bagtil Fig. 30. (5, 6, 8.)
Fod-Bøining og -Strækning Fig. 31. (10, 15, 20.)
Knæløften fortil Fig. 32. (2, 4, 6.) T.
Kropbøining opad Fig. 24. (2, 4, 6.) T.

Meiebevægelse Fig. 39. (4, 8, 12.)
*Brændehuggerbevægelse Fig. 40. (3, 6, 10.)
Sidden paa Hug Fig. 33. (4, 8, 12.)
Stokmanøvre med Armene Fig. 34. (2, 6, 8.)
Gang med Stok under Armene Fig. 35 (i 5, 8 à 10 Minutter).

Da Legemet i Væxten ikke har den modnere Alders Muskelkraft og Udholdenhed, og derfor trænger mere til Hvile efter de anstrengende Bevægelser, maa man lade Børnene efter Øvelserne hvile et Qvarteerstid, udstrakte paa Ryggen. Naar man vil tage tilborligt Hensyn til Barnets Væxt og Holdning, maa man især iagttage dette, naar det i Skolen har været tvunget til længe at sidde opreist. Lader man dem efter flere Timers Stillesidden faae nogen Hvile (idetmindste Rygstotte), kan man ogsaa snarere fordre, at de igjen skulle sidde lige. Ellers forlanger man noget Umuligt, og Forsøget derpaa straffer sig selv.

---

11) Fortegnelse over de Bevægelser, der kunne øves i siddende eller liggende Stilling, især til Udvalg for gebrækkelige og lamme Personer.

Ved enhver Bevægelse er anført et l (liggende) eller et s (siddende), for at antyde den Stilling, hvori Øvelsen kan anvendes.

Hovedbreining i Kreds Fig. 1. (10, 20, 30.) s.
„ til Siderne Fig. 2. (6, 8, 10.) s.
Skulderløften Fig. 3. (30, 40, 50.) s.
Armsvingning i Kreds Fig. 4. (8, 12, 20.) s.
Armløften til Siden Fig. 5. (10, 20, 30.) s.
Albuerne tilbage Fig. 6. (8, 12, 16.) s.
Dybe Indaandinger see Pag. 16 og Fig. 8. s.
Armstød fremad Fig. 9. (10, 20, 30.) s og l.
„ udad Fig. 10. (10, 20, 30.) s og l.
„ opad Fig. 11. (4, 8, 12.) s.
Strakt Armbevægelse til Siden Fig. 14, (8, 12, 16.) s. og l.
„ „ fremad Fig. 15. (8, 12, 16.) s. og l.
Armdreining (om sin Axe) Fig. 16 (30, 40, 50.) s. og l.

Ottetalsbevægelse Fig. 17. (20, 30, 40.) s og l.
Finger-Bøining og -Strækning Fig. 18. (12, 16, 20.) s og l.
Hændergnidning Fig. 19 (40, 60, 80.) s og l.
Kropbøining frem og tilbage Fig. 20. (10, 20, 30.) s.
„ til Siderne Fig. 21. (20, 30, 40.) s.
Kropdreining (om sin Axe) Fig. 22. (10, 20, 30.) s og l.
Kropløften Fig. 24. (4, 8, 12.) l.
Beendreining (om sin Axe) Fig. 27. (20, 30, 40.) s og l med lidt opløftet Been.
Benenes Sammentrækning Fig. 28. (4, 6, 8.) s og l med frit opløftede Been.
Knæ-Bøining og -Strækning fortil Fig. 29. (6, 8, 10.) s med lige udstrakt Been, l med Benet kun løftet nogle Tommer fra Gulvet.
Fod-Bøining og -Strækning Fig. 31. (20, 30, 40.) s og l med lidt opløftede Been.
Stokmanøvre med Armene Fig. 34. (4, 12, 16.) s.
Saugebevægelse Fig. 38 (10, 20, 30.) s.
Meiebevægelse Fig. 39. (8, 16, 24.) s.
Beensvingning til begge Sider Fig. 43. (8, 16, 26.) l med lidt opløftet Been.
Rullen paa Ryggen Fig. 45 (30, 40, 50.) l.

For rigtigt at kunne bedømme de Øvelser, der udføres i siddende Stilling, maa man erindre, at den Virksomhed, hvori disse Bevægelser i staaende Stilling samtidig sætte Musklerne paa Ryggen, Benene og Fødderne, her mere eller mindre bortfalder.

Foruden de forskjellige anførte Tilfælde, hvorimod Stuegymnastiken med Nytte kan anvendes, kunne vi opregne flere vigtige og velkomne Bifordele, f. Ex. en velgjørende og forfriskende Søvn, en bedre Appetit, en vis livsfrisk Munterhed (en Følelse af Selvtilfredshed, som om man havde gjort en god Gjerning). Man vil bedre kunne taale de afvexlende Aarstider og Temperaturer. Man faaer mindre Modtagelighed for epidemiske Sygdomme, ligesom for

andre ugunstige, physiske og moralske Potentser. Man opnaaer et friere Herredømme over sit Legeme, en større Arbeidsdygtighed, en større Udholdenhed i at bruge sine physiske Kræfter; man bliver ikke saa let fortaandet; man taaler lettere aandeligt Arbeide; man vil lettere kunne bøde paa Eftervеerne efter luxuriøse Dinéer og andre Diætfeil; man bliver ikke saa let udlevet med Aarene o. s. v. Man bliver ved denne Gymnastik i Hjemmet lettere opmærksom paa, „hvad man endnu duer til", om man har tabt nogle af sine Kræfter, og, hvis dette er Tilfældet, kan man itide søge at raade Bod derpaa. Lægen og den fornuftige Lægmand vil, ved at benytte disse Anviisninger paa den rigtige Maade, finde en righoldig Kilde, hvoraf han vil kunne øse heldbringende Hjælp i mange Tilfælde, og han vil deri finde den simpleste og naturligste Regulator for Livets organiske Maskineri.
